

Julemiddag a la Paul Cunningham

24. november 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Julemad og Vin), Side 4, KATRINE LIND | mad&venner | ..., 1435 ord, Id: e387d9b9

For første gang i 10 år er stjernekokken Paul Cunningham ikke på arbejde i julen. I stedet fejrer familien Cunningham jul i England, og det bliver afslappet, rart og med masser af god mad. Kokken glæder sig! Og vi glæder os også -over at give hans juleopskrifter videre.

Henter billede...

Paul Cunningham er en glad dreng.

Godt nok er han en stor, voksen mand med en Michelinstjerne bag sig og masser af hårdt arbejde i sit daglige job som køkkenchef på Henne Kirkeby Kro, men lige nu ligner han faktisk mere et legebarn, der lige har fået en god, lang juleferie forærende i gave.

»Jeg skal fejre julen med min mor og søster i Essex, lidt øst for London, for første gang i mange år,« griner Paul Cunningham, mens han i sit eget overskudsagtige tempo laver sin udgave af engelsk-dansk julemad.

»Vi fejrer den 25. december hos min søster og hendes kæreste i deres hus, som er et ombygget 100 år gammelt skib. Det bliver en ægte jul med ild i kaminen og juletræ og min lille nye nevø, Charlie, som fejrer jul for første gang. Og så skal vi bl. a. spise den mad, jeg laver her,« siger han mellem gryderne og fortsætter.

»I Danmark **spiser** vi normalt flæskesteg med brune kartofler og risalamande den 24. I England går min kone og jeg på pub og drikker en øl den 24., mens min mor passer børnene og stopfodrer dem med Quality Street (engelsk chokoladeblanding, red.). Det er hyggeligt og afslappet og en tradition, vi holder meget af.« Julen i England indebærer enekstra gevinst.

»Jeg slipper for at danse om juletræet. Normalt gør jeg det jo for at gøre min kone glad, men det er altså hårdt efter sådan et stort måltid,« griner Paul Cunningham.

Okay at stå i køkkenet

Men julemaden laver ikke sig selv, og Paul Cunningham er slet ikke træt af at stå i køkkenet.

»Selvfølgelig laver jeg maden. Min mor er rigtig god til at bage, så det gør hun, men jeg vil gerne lave mad til familien. Min mad er egentlig også den samme, som den var på The Paul. Den er simpel og med gode råvarer, behandlet med respekt. På restauranten var

maden godt nok altid anrettet på fint porcelæn, men i bund og grund var det simpel mad.« I 10 år var Paul Cunninghams professionelle liv forbundet med Michelinrestauranten The Paul i Tivoli. Men for et år siden lukkede Paul Cunningham sit hjertebarn for i stedet at springe ud som køkkenchef på den hæderkronede Henne Kirkeby Kro, og har siden ikke set sig tilbage.

»The Paul kommer aldrig til at eksistere mere.

Det var et projekt, jeg lavede til Tivoli, og det var fedt! Men nu kigger jeg videre, og folk kan forvente, at det bliver i den afslappede ende af skalaen.

Michelinverden interesserer mig dog stadig.

Det faktum, at vi havde en stjerne på The Paul, åbnede jo døre overalt i verden. Men jeg laver primært mad for mig selv. Det er hverken for mine gæster eller for Michelin -det er min mad, som jeg synes, den skal være,« siger Paul Cunningham med hænderne dybt i julemaden.

specialmagasiner@jp.dk

Fakta: LUN RØD SALAT MED FRISKE FIGNER OG PIGEONÆBLER (TILBEHØR TIL 4 PERS.)

4 store rødbeder 1 tsk. salt 2 dl hvidvinseddike 1 stor håndfuld sukker 1 økologisk appelsin, skal og saft af 1 god håndfuld rosiner 1 stort økologisk rødkålshoved Olie 1 stor klat smør 4 rødløg 8 pigeonæbler 1 økologisk appelsin 8 friske figner Flagesalt Skræl rødbederne, og skær dem i både. Put dem i en gryde, og dæk med vand, og hæld 1 tsk. salt i. Kog dem næsten møre i ca. 20 min. Hæld halvdelen af vandet fra, og hæld hvidvinseddiken, sukker, appelsinskal og -saft og rosiner ved. Kog op, og lad simre i 10 min. Sæt til side. Fjern de yderste blade fra kålen.

Skær den i både uden at fjerne stokken, og skyl dem.

Tag en stor sauterpande, og varm den op med olie og smør. Læg kålen i. Skær rødløgene i kvarter og læg ned til kålen. Vend kålen jævnlgt med en pincet.

Halver æblerne, og pil kernerne ud med en lille, skarp kniv, og læg dem i gryden. Skær skallen af appelsinen, og skær fileterne ud af frugten, og læg begge dele ned i gryden. Halver fignerne, og kom dem i til sidst. Giv det hele et godt drys flagesalt, og svits ingredienserne grundigt. Det hele er færdigt efter ca.

20 min. Anret de sauterede grøntsager, og hæld rødbederne og deres kogelage over som dressing. Salaten er eminent tilbehør til kolde skiver oksekød eller kalkun.

PAULS SPICY DUCK MED BOK CHOY (TIL 2 MEGET SULTNE ELLER 4 ALM. SULTNE PERS.)

Marinade: 2 hele hvidløg, flækket på tværs 8 hele stjerneanis 4 kanelstænger 4 hele røde chilier, flækket en gang på langs 5 cm frisk ingefær, skåret i skiver 2 dl hvidvinseddike 2 dl soja ½ dl ristet sesamolie 2 spsk. tomatpure 2 økologiske appelsiner, skal og saft af 2 økologiske citroner, skal og saft af 200 g honning 4 store andelår 1 stor jerngryde, som kan gå i ovnen Ca. 4 bok choy* pr. pers.

Bagepapir Bland marinaden rigtigt godt. Læg andelårene deri, og lad dem marinere i køleskabet i 1-2 døgn. Sæt gryden i ovnen ved 160 grader med låget på i 3 timer, indtil **kødet** er helt glaseret og mahognifarvet.

Skyl bok choy-kålene. Hæld en dl vand i en sauterpande uden salt, og bring i kog. Læg bok choy på, og dæk med bagepapir, og lad det koge i ca. 3 min.

Hæld vandet fra, og server andelårene med den letdampede kål og evt. dampede ris til.

* Bok choy er en mild kål, der kan fås hos de fleste asiatiske købmænd.

Kan evt. erstattes med babyspinat.

MRS. CUNNINGHAMS JULEFRUGTKAGE (12-15 SULTNE PERS.)

Kagedej: 300 g blødt smør 150 g lyst rørsukker 150 muscovadosukker 5 æg 350 g hvedemel 1 spsk. bagepulver 2 økologiske citroner, reven skal og saft af 2 økologiske appelsiner, reven skal og saft af Fyld: 200 g cocktailkirsebær 400 g sultana-rosiner 100 g tørrede figer, groft hakkede 100 g tørrede abrikoser, groft hakkede 2 spsk. mel 2 spsk. rørsukker Kagedej: Pisk det bløde smør let og luftigt med sukkeret i en stor skål. Pisk æggene i et ad gangen.

Bland mel og bagepulver og sigt det, og vend det i dejen. Rør skal og -saft fra appelsin og citron i dejen.

Fyld: Bland frugten, og hæld et par skefulde mel over, og vend det rundt. Melet forhindrer frugten i at synke helt til bunds, når den kommer i kagedejen.

For en stor springform med bagepapir, der er smurt med smør. Vend frugten i kagedejen, og hæld den i formen. Sæt kagen i en forvarmet ovn på 170 grader.

Bag den i 30 min., og skru så ned for varmen til 150 grader, og bag kagen færdig i yderligere i 90 min. Efter 1 ½ time i ovnen drys da overfladen med 2 spsk. lyst rørsukker, så den får den rette sukrede og let karamelliserede overflade. Lad kagen hvile et par timer, inden den **spises**. Den er bedst efter 2 døgn, når citrussmagen er trukket godt ud i kagen.

MRS. CUNNINGHAMS OSTEKIKS MED CHEDDAR OG STILTON (CA. 20 TYKKE KIKS)

150 g blødt smør 150 g hvedemel 150 g reven ost, enten lagret cheddar eller stilton-ost* Lidt ekstra hvedemel 1 æg, pisket sammen Friskkværnet sort peber og havregryns-flager til pynt Put smør, mel og ost i en skål, og saml dejen med en håndmikser. Hæld dejen ud på bordet, og rul den til en tyk pølse, og læg den i køleskabet eller fryseren natten over. Når du skal bage kiksene, tag da dejen ud af køleskab eller fryser, og skær den i skiver på ca. 1 cm. Læg dem på en bageplade, og pensl dem med æg, og drys med sort peber på cheddarkiksene, og drys med havregryn på stiltonkiksene.

Bag dem i ovnen ved 200 grader i 8-10 min. Hold godt øje med dem, for de kan hurtigt brænde på, da de er ret smørholdige.

* I stedet for stilton kan en god blåskimmelost fra Bornholm også bruges, og cheddaren kan erstattes med en god fast, halvtør dansk ost eller f. eks. parmesan.

WHISKYCHOKOLADETRØFLER (CA. 20 STK. AFHÆNGIGT AF STØRRELSEN)

200 g god mørk chokolade min. 70 pct.

200 g lynghonning 4 spsk. whisky -cognac eller grappa kan også bruges 1 dl god mørk kakao Bræk chokoladen i stykker, og smelt den med honningen i en gryde over svag varme.

Rør whisky i blandingen, og lad den køle lidt af. Hæld massen i en opbevaringsbøtte, og stil den i køleskab et par timer eller natten over. Hæld kakao i en skål. Tag to teskeer, og form trøffelstykker ud af den kolde masse, og læg dem over i kakaopulveret, og tril dem grundigt i det. Kom trøffelstykkerne i en beholder, og opbevar i fryseren, til de skal **spises**.

- Paul Cunningham brugte 10 år på sin restaurant i Tivoli, The Paul. Nu tørner han ud som kok på Henne Kirkeby Kro. Og engang imellem, når tiden er til det, ved gryderne derhjemme.
- De store andelår skal helst ligge i sin krydrede marinade i to døgn, før de kommer i ovnen. Tre timer skal de have i en stor jerngryde med låg, men så er de også nærmest blevet karamelliserede med en fantastisk smag af lakrids fra stjerneanis og salt, sødt og surt. Marinaden forvandles til en smagsekspllosion af en sauce, som du kan selv kan gøre stærkere eller svagere med mængden af chili i retten.
- Skiver af rødkål kommer en tur på panden sammen med pigeonæbler, rødløg og friske figer, der giver friskhed og bid. Til sidst overhældes den lune salat med linsyltede rødbeder i en sødsyrlig lage med appelsinskal og vendes hurtigt rundt.

Resultatet er et studie i rødt med masser af smag, og salaten er perfekt til skiver af koldt **kød** fra juledagene. Salaten, som egentlig er en variation af engelsk rødkål, **spises** da også traditionelt på "boxing day", som er den 26. december, hvor englænderne **spiser** kolde rester fra juledagene og åbner de sidste gaver.

- Trøflerne er ultranemme at lave. Det er chokolade, honning og whisky, og de skal helst opbevares i fryseren og serveres kolde. Paul anbefaler at servere dem til et glas whisky og en kop varm kaffe, så den kolde trøffel smelter ved mødet med den varme kaffe i munden. Uhm
- De tykke ostekiks er saftige og meget osteagtige, og selv om det er lidt voldsomt, så mener Paul Cunningham, at cheddarksene skal lægges sammen om et stykke stilton. Hvis du ikke kan finde hverken cheddar eller stilton, kan du erstatte dem med en fast dansk ost som f. eks. en Vesterhavsost eller Knuthenlunds halvfaste fåreost, og stiltonen kan bytte plads med en bornholmsk blåskimmel.
- Tung, sød og ualmindeligt lækker er denne klassiske frugtkage med tørret frugt og cocktailbær. Der er også masser af citron og appelsinskal i, og det er vigtigt at lade kagen stå et døgn eller to, når den er bagt, så citrusmagen rigtigt kan trække ud i kagen. Man skal ikke spise for store stykker af denne "kagebombe", men en lille skive kage til en kop god earl grey-te er indbegrebet af engelsk velsmag.
- FOTO: PETER KAM/ KAM & CO

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Sådan dyrker forskerne kunstigt kød

Verdens første smagsprøve på kunstigt **kød** bliver formentlig lanceret til efteråret af en hollandsk forsker. Men hvad er kunstigt **kød** egentlig, og hvordan laver man det?

En hollandsk forsker har for nyligt udviklet en metode til at lave kunstigt **kød**. **Kødet** skal bruges i en burger, som forskeren regner med at kunne servere til efteråret.



»Den første burger skal kun laves for at bevise, at det kan lade sig gøre. Jeg regner med at kunne præsentere den i oktober i år,« sagde Mark Post, der er professor i fysiologi fra universitetet i Maastricht, for nyligt til nyhedsbureauet Reuters.

Forskere som Mark Post har længe eksperimenteret med at skabe kunstigt "in **vitro**"-**kød**.

"In vitro" betyder "i glasset" og hentyder til den teknik, som forskerne bruger til at dyrke det kunstige **kød** i laboratoriet uden for en levende organisme.

Færre ressourcer

Kunstigt **kød** kræver færre ressourcer såsom vand, jord og foder sammenlignet med den traditionelle kødproduktion. Forskerne håber derfor, at kunstigt **kød** i fremtiden kan modvirke fødevareknaphed, skåne miljøet og redde millioner af dyreliv. Samtidig er håbet at lave sundere fødevarer med mindre fedt og færre tilsætningsstoffer.

Det er dog stadig en meget pebret affære at lave kunstigt **kød**. Med de nuværende laboratorieomkostninger koster det ifølge Reuters 250.000 euro, svarende til 1.844.279 kr, at producere én enkelt burgerbøf. Men forskerne håber på, at processen med tiden bliver så billig, at det kunstige **kød** kan konkurrere med den konventionelle kødproduktion.

Ifølge Mark Post vil det dog formentlig vare 10 til 20 år, før kunstigt **kød** kan konkurrere på markedsvilkår med traditionelt **kød**.

Ind til videre tillader teknologien kun at lave kunstigt **kød**, der kan bruges som hakkekød i burgere, nuggets eller pølser. Det vil tage meget tid - formentlig 20-30 år - før man kan lave kunstigt **kød** til steaks eller koteletter.

Videnskab.dk | newton@jp.dk

Den første burger skal kun laves for at bevise, at det kan lade sig gøre.

Mark Post Professor i fysiologi ved universitetet i Maastricht.

Fakta: PROCESSEN

1. En lille celleprøve udtages fra blod, organer eller væv fra et udvokset dyr.
2. Celleprøven renses, så de såkaldte "myosatellitceller" bliver isoleret fra muskelvævet.

Myosatellitcellerne er stamceller, der har evnen til at dele sig og kan udvikle sig til nye muskelceller.

3. Herefter lægges cellerne i en gæringstank, hvor de tilføres en væske. Væsken indeholder de stoffer, cellerne har brug for for at vokse og dele sig - for eksempel hormoner, vitaminer, nødvendige salte, sukker og aminosyrer.

4. Nede i væsken bliver cellerne dyrket på stilladser, hvor de danner tynde lag og til sidst bliver til færdigudviklede muskelceller - "myofibre".

5. Forskerne træner de kunstige muskler ved hjælp af elektricitet for at øge proteinindholdet i **kødet**.

6. Når musklerne er blevet store nok, køres de gennem en kødhakker og bliver til tusindvis af strimler - ligesom det normale hakkekød, vi kender.

7. Til slut tilsættes **kødet** forskellige smagsstoffer, jern og vitaminer.

8. **Kødet** kan tilberedes og **spises**. Den første burger koster 1.844.279 kroner Grafik: Mette Friis-Mikkelsen.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Anm: Sagen er kød

4. december 2012, JP Aarhus, Sektion 4 (JP Aarhus), Side 16, TAGE CLAUSEN..., 884 ord, Id: e38c45f8

Restaurant: Her handler det om **kød** i rigelige mængder. Topnummeret er en 900 grams kalveculotte, som »kan spises af én, men er nok til to.« Så må man da vist springe forretten og desserten over.

Grillbar Steakhouse & Nightclub Sankt Clemens Torv 15 8000 Aarhus C Telefon 8613 1515 www.grill-bar.dk Restaurant og natklub med speciale i oksekød og store bøffer. Største enkeltservering: Helstegt culotte på 900 gram til 425 kr. 3 Betjening Vi blev betjent af flere personer, så karakteren må blive et vægtet gennemsnit. Fejlene hos den ene blev opvejet af kulance og opmærksomhed hos andre.



A ftenens første udfordring var ret banal, men ikke desto mindre ganske generende.

Hvordan får man uden at lave ulykker kantet sig selv og sit overtøj gennem en cirka 40 cm bred passage mellem to små, opdækkede borde, hvoraf det ene er optaget af spisende og drikke gæster, og ind på sin plads på en bænke i hjørnet mellem bar og bagvæg? Det inderste bord var vores, som vi havde fået anvist af tjeneren. Ved det andet sad et par og spiste med flasker og glas faretruende nær ved bordkanten.

Vender man ryggen mod naboerne, mens man kanter sig ind på pladsen? Det er vist upassende. Vender man fronten imod? Det er vist lidt anmassende. Det kan nok ikke gøres elegant.

Især i betragtning af at der var god plads i restauranten og i øvrigt var det hele aftenen, fandt vi det lidt underligt, at vi absolut skulle bøvles ind til det sidste i rækken af fire små borde langs bænkerækken i en krog op mod baren. Senere udviste en anden tjener kulant beslutsomhed, da naboerne havde forladt deres bord, og han rykkede de to borde sammen for at give plads til vores tilbehør, men vi grundede lidt over, hvad han ville have gjort, hvis naboerne stadig havde været der, for der ville ikke have været plads til både flasker, glas, skåle og tallerkener på det blot 58x58 cm store bord.

Storslået De små borde og de trange pladsforhold står i øvrigt i grel kontrast til restaurantens hele fremtoning, for den er der noget storslået over.

Hovedattraktionen er store bøffer og i det hele taget rigelige portioner. Grillbar er et bøfhus, og her kommer man for at spise, drikke og blive mæt. Ikke noget med at sidde og nippe til sirlige kreationer, som er anrettet med pincet.

Bøfferne tilbydes i 200, 250, 400 og 500 grams versioner, og hvis det skal være rigtigt vildt, kan man for 425 kr. få en hel kalveculotte, som ifølge kortet kan **spises** af én, men er stor nok til to. 900 gram økse kød til én person. For yderligere 75 kr.

kan man få sin bøf garneret med en ordentlig portion grillede tigerrejer, hvorved retten ændres til den amerikanske østkystspecialitet surf and turf. Okse kød og skaldyr.

Anmelderen viste sig fra sin beskedne side denne aften og valgte blot en 400 grams queens delight mørbradbøf (389 kr.), som til gengæld blev suppleret med tigerrejer. Ledsageren valgte 250 gram obama omaha N. Y.-strip. Som navnet antyder, amerikansk økse kød - men på denne side af bordet uden tigerrejer.

Men lad os nu begynde med begyndelsen, for først havde vi nydt et glas halvtør cava Faustino til 50 kr., og blandt forretterne med en enhedspris på 75 kr. havde ledsageren valgt Grillbars snacks med bl. a. tangsalat og anmelderen en krabbesalat.

Dertil et glas californisk chardonnay (48 kr.).

Forretterne vakte ikke udelt begejstring. Ledsageren fandt det underligt, at det, der blev præsenteret som tangsalat, viste sig at være icebergsalat med et par strimler tang, som i sammenhængen forekom helt malplacerede. Anmelderen konstaterede, at de rigelige mængder af fiske kød i den ellers velsmagende krabbesalat ikke var krabbekød, men det japanske kunstprodukt surimi, som fremstilles af hvidt fiske kød og tilsættes farve og kunstige smagsstoffer.

At der muligvis også har været en smule rigtigt krabbekød i salaten skal ikke afvises, men stiltfærdigt betvivles.

Det er lidt vel smart at sælge kunstigt krabbekød som krabbekød.

Tankelæsning Bøfferne, derimod, hvortil vi nød en flaske brunello fra Val di Suga til 498 kr., var til gengæld uovertrufne. Her så vi virkelig restaurantens spidskompetence i fuld udfoldelse.

Bøfferne var stegt medium. Betjeningen og kokken må have læst vore tanker. Eller også er medium bare et så almindeligt ønske, at man uden videre går ud fra, at det er, hvad kunderne ønsker.

Tilbehøret koster 25 kr. pr.

enhed, og ledsageren valgte tomatsalat og hvidløgsbrød, mens anmelderen valgte chili fries. Det var på dette tidspunkt, nabobordet måtte inddrages. Ledsageren fandt tomatsalaten sær, for den indeholdt masser af grøn salat, parmesan og peberfrugt og meget lidt tomat.

Velsmagende og rigeligt, o. k., men tomatsalat? Efter indtagelsen af dette rigelige måltid måtte vi videre til desserten, som også tilbydes til en enhedspris: 75 kr. Køkkenchefens hjemmelavede pommes en cotte til ledsageren og belgisk vaffel med vaniljeis til anmelderen.

Dertil kortets eneste to dessertvine, en chilensk sauvignon blanc late harvest til 45 kr. og en Turrigaportvin til 65 kr.

Begge desserter var gode og rigelige og lå tungt i maven, så ledsageren måtte have en kop kaffe, der blev bestilt samtidig med vinen og desserten. Ved serveringen af desserten glædede ledsageren sig over, at betjeningen ikke, som det ellers er hende et irritationsmoment, serverede kaffen først, så den kunne nå at blive kold, inden desserten kom på bordet. Men anerkendelsen af betjeningens timing var forhastet, for ledsageren måtte vente meget længe.

Tjeneren havde simpelthen glemt kaffen. Den blev serveret straks efter påmindelsen og kom til gengæld ikke på regningen. Alt i alt kom vi af med 1.771 kr. for denne aften's traktament. Det løber op, gør det. Men når vi nu skal anbefale vore læsere en tur til Grillbar, vil anbefalingen nok gå i retning af, at man nøjes med bøfferne. Og vinen, naturligvis.

Det er bøfferne, der repræsenterer spidskompetencen i køkkenet.

Læs flere anmeldelser på jp.dk/aarhus.

tage.clausen@jp.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

26. maj 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Vin & Grill), Side 4, STEPHANIE FOX | MAD & venner | Styling/opskrifter: Katrine Klinken..., 1273 ord, Id: e341367d

Selv om Katrine Klinken hævder, at hun ikke selv er den store grill-udøver, har kokken og madskribenten alligevel skarpe meninger om, hvornår grill er godt og dårligt. For hende er det forbundet med ferie, god tid og hyggeligt samvær. Og at maden smager grillet - ikke brændt.

Henter billede...

Hvad forbinder du med at grille?

»Helt sikkert med ferie. At man har god tid. Det er ikke en hverdagsting i min verden, for der går det jo tit op i, at alt er nøje planlagt, og at man **spiser** præcis klokken 19, når børnene er hjemme fra fodbold f. eks. Når man griller, har man tid til det. Man mødes med nogle mennesker, man kan lide, og har dejligt, uformelt samvær med dem.

Det at grille er jo faktisk noget, der kræver en del planlægning. I hvert fald hvis det skal være lidt mere avanceret end spontant at smide et par bøffer og nogle pølser på grillen. Hvis det skal være ordentligt, og al maden f. eks. skal grilles, skal det nøje planlægges, hvornår man lægger hvad på grillen. Det er som sagt ikke sjovt med brændt mad. Det kræver omsorg at grille rigtigt.«.

Hvornår er grill en succes?

»Jeg synes, grill er helt perfekt, når maden er lækker brun og saftig. Når den smager af grill og træ og ikke af brændt sort mad. De vellykkede grillretter består tit af noget, der er mørt i forvejen.

Derudover er det jo også dejligt, når det dufter rigtig af grill -f. eks hvis man griller med brænde. Ulempen er så bare, at det ikke brænder så længe. Men hvis man gerne vil have en mere båltagtig oplevelse, imens man griller, kan fisk med fordel tilberedes på den måde.«.

Griller du selv meget?

»Nej, det gør jeg egentlig ikke. Men når jeg gør, er det meget sådan noget med sammenskudsgilde.

Det egner grill sig jo sindssygt godt til. Én sørger for salaten, andre tager **kødet** med, en tredje sørger for brød. Det er en hyggelig måde at være sammen på, især hvis vejret også er dejligt.

«.

Hvis det skal være ordentligt, og al maden f. eks. skal grilles, skal det nøje planlægges, hvornår man lægger hvad på grillen.

Fakta: GRILLET MELON OG ABRIKOSER MED OST

(4 pers.) ¼ vandmelon 1 honningmelon 8 friske abrikoser Olivenolie, til pensling 200 g fetaost eller en dansk variant 150 g blåskimmelost Drys: Friske basilikumblade Mandler, grofthakkede Tænd grillen mindst en halv time før, der skal grilles.

Vask frugterne. Skær melonerne i skiver, og fjern evt.

sten. Flæk abrikoserne, og fjern stenene. Pensl med olie, og grill frugterne på en varm rist.

Anret melonerne med smuldret fetaost, og abrikoserne med blåskimmelost. Drys med basilikum og hakkede mandler.

KATRINE KLINKEN

Katrine Klinken er kok og kogebogsforfatter til en række bøger som f. eks.

'Lutter lagkage' og 'Smørrebrød'. Hun er formand for foreningen Slow Food i København, der arbejder for, at mere kvalitet på tallerkenen.

FISKEBURGER MED GRILLEDE PEBERFRUGTER OG HVIDLØGSMAYONNAISE

(4 pers.) 750-800 g multe, skåret i filet uden ben, med skind, men uden skæl Salt 2-3 røde snackpeberfrugter Olivenolie, til pensling Mayonnaise: 1 frisk æggeblomme eller 2 spsk past. æggeblomme ¼ tsk groft salt 1 tsk dijonsennep 1 dl olie, evt. en blanding af neutralt smagende olie og olivenolie Ca. 2 spsk vand, vin eller anden væske Friskkværnet peber 2-3 fed nye hvidløg, knuste Tilbehør: 4 store burgerboller eller 8 små hjertesalat 1 lille rødløg, skåret i ringe Tænd grillen mindst en halv time før, der skal grilles.

Skrab evt. skæl af fiskeskindet. Lav et par snit i fi-skens skind. Krydr med salt, og læg fisken i køleskabet, til den skal grilles.

Mayonnaise: Rør æggeblomme, salt og sennep sammen. Tilsæt olie dråbevis under kraftig piskning, og rør derefter olie i en tynd stråle i mayonnaisen under konstant piskning. Rør i alt ca. 1 dl olie i, til mayonnaisen er tyk og cremet.* Er mayonnaisen meget tyk, kan den røres lidt tyndere med vand eller anden væske. Smag til med salt, friskkværnet peber og hvidløg.

Ved grillen: Grill peberfrugterne på alle sider. Skær stilkene og frøene væk fra peberfrugterne, og skær dem ud i 4-5 stykker. Fjern evt. meget sort skind.

Pensl fisk og grillrist med olie. Steg fisken, til den er gylden, vend, og steg videre, til fisken er varm. Det tager ca. 7-8 min.

Flæk burgerbollerne, smør dem med hvidløgsmayonnaise, og fyld med salat, peberfrugt, grillet fisk og rødløg.

* Hvis olien er hældt for hurtigt i, kan mayonnaisen skille og blive tyndt-flydende. Start med en ny æggeblomme, og rør gradvis den skilte masse i, så bliver den cremet.

GRILLSPYD MED CITRONMARINERET LAM OG SENSOMMERGRØNTSAGER

(4-5 pers.) 1 kg lammekød, f. eks. lammebov-eller kølle, afpudset for det værste fedt 2 tsk groft salt 2 dl citronsaft Grillspyd 8-10 små, nye rødløg, med top, pillede og halverede 2 små, faste squash 500 g cherrytomater Olivenolie, til pensling Drys: 1 dl hakket blandet frisk salvie, persille og lidt mynte 1 spsk citronskal, skåret i julienne eller fintrevet Salt og friskkværnet peber Yoghurtdip: 2 ½ dl yoghurt naturel 1-2 tsk harissa* eller anden chilisoVed servering: Evt. brød Dagen før: Skær **kødet** ud i tern på 3 x 3 cm. Skær evt. store stykker fedt væk. Kom **kødet** i en madplastikpose med salt og citronsaft, og lad det marinere i køleskabet mindst 8 timer og gerne et døgn.

På dagen: Lad **kødet** dryppe af, og fordel det på 4-5 spyd. Sæt løg, squash og tomater på hvert deres spyd.

Ved grillen: Tænd grillen mindst en halv time, før der skal grilles. Pensl lammespyddene med olie, og grill dem på alle sider ca. 20 min. Vend jævnlgt, og lad **kødet** blive lige netop gennemstegt. Grill derefter spyd med løg penslet med olie på alle sider, derefter squash og til sidst tomater, der ikke skal have for lang tid, og evt. kan steges i kanten af grillen, hvor der ofte er lidt mindre varme. Når alle spyddene er grillede, drysses med hakkede krydderurter og citronskal.

Krydr med salt og peber.

Ved servering: Server med yoghurtdip smagt til med harissa og evt. brød.

* En stærk tunesisk chilisauc, som kan købes hos etniske grønthandlere, delikatessebutikker eller f. eks. på www.e-deli.dk.

GRILLEDE FLADBRØD MED KRYDDERURTER

(8-10 stk.) ¼ pk økologisk gær 5 dl vand 1 dl olie 300 g fintmalet fuldkornshvedemel eller grahamsmel 1 tsk groft salt 600-700 g hvedemel 1 bdt bredbladet persille, hakket, evt. blandet med andre krydderurter, Aftenen før: Lav dejen aftenen før. Smuldr gæren ud i lidt af det kolde vand. Tilsæt resten af vandet, olie, fuldkornshvedemel og salt. Rør hvedemel i, indtil dejen er så fast, at den kan æltes. Ælt dejen glat og smidig. Lad den hæve i køleskab mindst 15 timer og gerne et døgn.

På dagen: Ælt dejen igennem med hakkede krydderurter.

Form 8-10 flade brød. Læg dem 1-1 ½ time på en bakke eller bageplade godt drysset med mel, og lad dem efterhæve.

Ved grillen: Tænd grillen mindst en halv time før, der skal grilles. Drys brødene med mel, og grill dem på en varm grillrist penslet med olie i ca. 8-10 min.

på hver side, afhængig af tykkelsen, og hvor varm grillen er. N.

BLOMMEKAGE MED HASSELNØDDER

(1 kage, ca. 12 stykker) Ca. 350 g sveskeblommer, uden sten 200 g smør 4 æg 200 g rørsukker 200 g hvedemel 250 g rå ren marcipan 150 g hasselnøddekerner, hakkede 25 g smør, blødt, til formen Tilbehør: Flødeskum eller cremefraiche Skær blommerne i halve, og fjern stenene. Smelt smør, og lad det køle lidt af. Pisk æg og sukker skummende og cremet med en elpisker. Drys mel igennem i en si, og vend det i æggeskummet. Rør forsigtigt flydende smør i sammen med groftrevet marcipan, nødder og sveskeblommer. Fyld dejen i en smurt springform.

Bag kagen i en 175 grader varm ovn i ca. 45 min. Stik et træspid eller en lille kniv i midten af kagen.

Hvis der er rå dej på, skal kagen bage lidt videre.

Server med flødeskum eller cremefraiche.

- Her er en servering, der er fin i stedet for eller før desserten, men den kan også være tilbehør til en stor bøf. Grillet frugt skal have hård varme, så den stadig er fast og kold i midten. Server den straks, så den er lun, sammen med ost. Blåskimmelost skal tages ud af køleskabet et par timer, før den skal nydes -så smager den af meget mere.
- Foto: Line Falck
- Fisk på grillen kræver en meget varm og ren rist. Gnid fisken i olie, og snit evt. i skindet, så det ikke sprækker. Fiskekød behøver ikke lang tid på grillen. Fisk kan også bages i sølvpapir på grillen, så brænder den ikke på, men får heller ikke grillsmagen på

samme måde, som når den grilles direkte. Brug al varmen på grillen, grill f. eks. ekstra peberfrugter til salater de næste dage.,,

- Planlægning er et must for en vellykket grillaften. Mariner **kød**, og gør salater og alt, hvad der skal grilles, klar i skåle og bokse lige til at tage ud til grillen. Citronsaften gør **kødet** mørt og giver det en frisk, syrlig smag, der passer godt til den grillede kødsmag. Det er lettest at grille **kød** og grøntsager på hvert sit spyd, da madvarerne sjældent skal have lige lang tid.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

For den billige smag

1. maj 2012, JP Aarhus, Sektion 4 (JP Aarhus), Side 8, LONE RYG OLSEN..., 815 ord, Id: e33727bd

Restaurant: Spis og drik, hvad du vil i en time til få kroner. Buffet-restauranten Valhalla er billig, men pris og kvalitet hænger sammen.

Henter billede...

En buffet har det med at appellere til vores laveste instinkter.

Selv den mådeholdne føler sig kaldet til at fylde tallerkenen til randen med en glad blanding af hvad som helst, så vi er sikre på at smage det hele, inden naboen har tømt fadet.

Tilsæt tidsbegrænsning for hvor længe vi må skrabe til os, og grådigheden får en ekstra tand.

Sådan er betingelserne på Restaurant Valhalla. Det er en buffetrestaurant, hvor man betaler alt efter, hvor længe man vil forsyne sig frit med mad og drikkevarer.

Prisen begynder ved 59 kr. for frokost uden drikkevarer på en hverdag og stiger frem mod weekenden, hvor en time med drikkevarer står i 198 kr.

Med en effektiv indsats er det altså muligt at både spise og drikke sig i hegnet for ret få kroner, og det endda på en central adresse mellem Strøget og Vadestedet.

Så er man en fattig studerende på vej i byen, deltager i en polterabend eller udhungret børnefamilie, er Restaurant Valhalla indlysende et tilbud med appel.

Problemet er, at man får, hvad man betaler for: Kedelig mad med få højdepunkter, tynd fadøl og billig vin.

Gæster i joggingtøj

Under vores besøg en tirsdag aften var det dog nok til at tiltrække flere selskaber af unge, mange i joggingtøj, et par familier og et hold tyske turister.

Stemningen i det mørke lokale under Clemens Bro var afdæmpet - vi var samlet for at få noget mad, og tiden blev ikke spildt med snak.

Første stop var baren med haner med fadøl, hvid-og rødvin og sodavand samt kander med postevand. Vi testede det hele og kan anbefale den rimelige rødvin frem for den vandede hvidvin, og postevand frem for sodavand.

Næste stop var forretningsbuffeten med ca. 25 enheder fra marinerede oliven og hvidløg til salater og alt godt fra havet i form af krebs, rejer og muslinger med meget lidt smag. Nogle af retterne var bestemt acceptable, men generelt hang en fornemmelse af noget præfabrikeret over fadene.

Kød til tiden

Hovedretterne var nok Valhallas stærkeste side, ikke mindst fordi der var en del **kød** at vælge imellem. Netop **kødet** er noget, som billige buffetrestauranter normalt holder på et minimum, fordi det er en dyr råvare.

Men på Valhalla var der både oksesteg, kalkunbryst, nakkekam og solide farsboller.

Nakkekammen, der muligvis var sprængt, var klart bedst, både saftig og smagfuld.

Kalkunen var til gengæld knastør, mens kvaliteten af oksekødet - vist nok inderlår - afhang meget af, hvornår man kom til fadet.

Gode grøntsager De rutinerede gæster stod klar om de store stålbacker, da de friske stege kom ind fra køkkenet, og hamstrede de gode stykker. Så måtte vi andre nøjes med de grå og sene skiver.

De gode små kartofler og de fede flødekartofler var der til gengæld rigeligt af, og de bagte grøntsager (blomkål, broccoli, blegselleri, porre med videre) var ikke så ringe.

Saucerne gik fra en ondartet version af whiskysauce til en tyk, men mere spiselig bearnaise.

Desserten var den mest ydmyge, man kan tænke sig: en softicemaskine med nogle forskellige typer købesauce og drys til. Og hvis ikke uret havde været ved at rinde ud for os, havde vi kunnet nyde både kaffe og te til den sidste ret.

Mytologien holder

Det var interessant at opleve, hvor fokuserede vi blev på tiden og på ikke at skulle bekoste ekstra time, selv om prisforskellen mellem én og to timer blot var 45 kr. pr.

person. Om ikke andet var det en meget effektiv bespisning.

For nogen vil det være en kvalitet i sig selv, men som restaurantoplevelse er vi klart i den nedre ende.

Madens højst svingende niveau, den tilfældig betjening og cafeteriestemningen betyder, at vi ikke kan komme over to stjerner.

Buffetelskere kan finde andre tilbud, hvor der både er mere charme og særpræg, men ét må vi give Valhalla: Her er virkelig meget **kød** til prisen. Ganske passende for en restaurant opkaldt efter den engelske betegnelse for det sted i den nordiske mytologi, Valhal, hvor afdøde krigere samles for at spise og drikke i stride strømme efter at være faldet i kamp i det jordiske liv.

Den mytologi kan Valhalla i hvert fald leve op til, og der skal nok findes en moderne viking, for hvem restauranten er lig med paradys.

For andre er der bedre bud i den billige ende.

jpaarhus@jp.dk

Fakta: ANMELDELSE

Restaurant Valhalla

Åboulevarden 35 8000 Århus C Telefon: 86 13 27 47 www.valhalla-aarhus.dk Åbningstider:
Mandag-lørdag: Fra kl. 11.30.

Søndag: Fra kl. 10.00.

Udvalgte priser: Buffet, hverdag: 59 kr.

(frokost), 154 kr. (aften, 1 time, med drikkevarer).

Buffet, fredag og lørdag: 99 kr. (frokost), 198 kr. (aften, 1 time med drikkevarer).

Buffet, søndag: 99 kr. (brunch), 154 kr. (aften, 1 time, med drikkevarer).

Betjening

Modtagelsen var smilende, men herefter var der ikke meget at komme efter. Trods en god bemanding fik tomme tallerkener lov at stå, fade blev ikke fyldt - og der manglede papir på toilettet.

- Grøntsagerne på buffeten er udmærkede, og der er en del **kød** at vælge imellem. Til gengæld skal man være hurtig, hvis man vil have de gode stykker.
- Klar, parat, **spis**. Prisen er attraktionen på buffetrestauranten Valhalla. Fotos: Ditte Lysgaard Holm

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis dig fri af løbemaven

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

28. april 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Puls), Side 4, CAMILLA BIRKEBÆK motiondanmark..., 440 ord, Id: e3361fda

En del motionister har før eller siden stiftet bekendtskab med den - løbermaven. Man begynder løbeturen frisk og med en god mavefornemmelse, men efter et stykke tid overrumpler trangen én - trangen til at finde et toilet i en fart. Det nedsætter både den fysiske formåen og tiden betydeligt, hvilket især i konkurrencesammenhænge gør løbermaven meget lidt eftertragtet. Der er dog en del, man kan gøre for at komme problemet til livs. I mange tilfælde kan det faktisk **spises væk**.

Henter billede...

Fænomenet løbermave kan have to årsager.

1. Kuldepåvirkninger: Hvis maven bliver kold, kan den reagere kraftigt med diarré både under og efter løb. Sørg derfor altid at løbe med en skiundertrøje og eller en vindstopper i de kolde måneder og på dage med megen blæst.

2. Løbeturen påbegyndes, mens fordøjelseskanalen stadig er fyldt: Når man løber, dirigeres al energi til de arbejdende muskler, hvilket betyder, at kroppen ikke har energi til at fordøje. Har man stadig meget mad i fordøjelseskanalen, reagerer man enten ved at få sidestik eller ved at få diarré. Kroppen skubber simpelthen al det ufordøjede ud. Nogle reagerer endda med opkast. Her drejer det sig altså om at sørge for ikke at have for meget mad i maven, når man begynder løbeturen, hvilket kan afhjælpes på flere forskellige måder.

Hurtigt måltid Døjer du meget med løbermave, bør du sørge for at få dit sidste hovedmåltid inden løbeturen omkring tre timer før, for at du kan nå at få omsat maden.

Det er vigtigt, at dette måltid er hurtigt at optage. Især fedt og kostfibre hæver tiden, det F tager at nedbryde maden og transportere den fra tarmen til blodet. En stor mængde protein fra f. eks. **kød** vil have lignende effekt. Måltidet bør derfor være fedtfattigt, med et begrænset antal kostfibre og gerne bestå af mange kulhydrater og knap så mange proteiner.

Vent lidt længere

Jo mere fedtholdigt og fiberrigt, dit måltid har været, des længere bør du vente inden løbeturen.

Vent derfor med havregrøden til senere på dagen efter din løbetur. Typisk vil du især i forbindelse med konkurrencer have behov for en lille mængde kulhydrat tættere på løbet. Her kan du supplere med en banan ca. en time før løbet eller gå over til energirige drikke,

som giver dig masser af energi uden at fylde i maven. En mængde svarende til ca. 250 ml vil være passende for de fleste.

Løbermave kan også fremprovokeres af det, man indtager under et længere løb. Som hovedregel fungerer maven bedst ved at få flere forskellige kulhydratkilder. For meget sportsgel (energi-gele, som man **spiser**) kan virke som en klæg masse i maven, der ikke bliver optaget, men i stedet sætter gang i hele systemet. For meget frugtjuice eller isotonisk drik kan give samme problem. Eksperimentér med forskellige kulhydratprodukter flere måneder før et vigtigt løb, så du ved, hvilken effekt de enkelte kilder har på din mave.

Ro med banan

Mange oplever, at bananer og energibarer får maven i ro. Her bør du dog sørge for at få rigeligt med væske, ellers kan du pludselig opleve det modsatte problem - og det er heller ikke til at løbe med.

puls@jp.dk

- Morgenavisen Jyllands-Posten arbejder tæt sammen med Motion-Danmark. Sitet er etableret af Dansk Atletik Forbund, der er hovedorganisation for ca. 240 atletik-, løbeog motionsklubber over hele landet.
- Mange oplever, at en banan kan berolige en løbermave. Men det er vigtigt at få rigeligt med væske samtidig.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis dig til et sundt liv

15. juni 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Seniorliv), Side 18, KRISTIAN FOSS BRANDT |..., 1294 ord, Id: e3481ad3

Sund kost og fysisk aktivitet gælder for alle mennesker, men der er samtidig en række vitaminer og næringsstoffer, som bliver endnu vigtigere at få tilstrækkeligt af, jo ældre vi bliver. Vi bringer kostrådene til dig, som ikke ved, hvor let det er at leve sundt.

Henter billede...

O pskriften på et længere og sundere liv er simpel. **Spis** varieret, skær ned på kalorierne, og hold øje med din vægt. Vej dig hellere en gang for meget end en gang for lidt, så du kan gribe ind i tide, hvis din vægt pludselig begynder at falde.

Sådan lyder rådene fra Hanne Høberg Hansen, der er ernæringsfaglig medarbejder i Fødevarestyrelsen.

»Både undervægt og overvægt kan have konsekvenser for helbredet og for, hvordan du selv klarer din hverdag som ældre. Det er derfor i alle tilfælde vigtigt at holde øje med din vægt, selvom du mener, at du **spiser** det rigtige,« forklarer Hanne Høberg Hansen.

Først og fremmest skal maden være næringsrig.

Ældre adskiller sig fra yngre ved at spise mindre mængder mad. Maden skal stadig indeholde lige så mange vitaminer og mineraler som den største portion, du spiste som ung, forklarer hun. Desuden er det alfa og omega, at man drikker rigeligt, da mange ældre mennesker har svært ved at føle tørst. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du drikker 1,5 til 2 liter om dagen for at sikre, at du får væske nok. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at ældre bør være forsigtige med at indtage alkohol, da ældre har mindre væske i kroppen, og promillen derfor bliver højere. Kroppen har med alderen sværere ved at klare alkohol, fordi den ikke tilpasser sig så hurtigt. Hvis du indtager medicin, kan alkohol også forringe effekten og øge bivirkningerne.

Ældre uden spise lyst

Mens nogle ældre har en normal appetit og derfor blot skal følge de normale kostråd, oplever andre ældre perioder i livet, hvor lysten til mad forsvinder. Når appetitten daler, kan det starte en trist spiral med for lidt og forkert mad og drikke.

Derfor er der forskellige kostråd til ældre afhængigt af, om de har en normal eller en nedsat appetit, fastslår Hanne Høberg Hansen.

»Den gruppe, der skal tage på i vægt, deler vi op i to kategorier. Kategorien af ældre, der har haft et utilsigtet stort vægttab og derfor skal komme op i vægt hurtigst muligt, anbefaler vi ikke en bestemt slags fedt. Men den anden kategori, som blot skal tage et par

kilo på, anbefaler vi den sundere slags fedt, som vi får fra planteolier, fisk, nødder og avokadoer,« siger Hanne Høberg Hansen.

Hun peger på, at det er meget vigtigt netop at holde øje med ens vægt, fordi et stort vægttab også er en indikator på tab af muskelmasse.

»Tab af muskelmasse vil formindske ens evne til at klare gøremålene i hverdagen. Desuden kan vægttab have yderligere konsekvenser for kroppens funktioner, hvis du ikke retter op på normalvægten hurtigt,« forklarer Hanne Høberg Hansen.

Hvis du taber dig meget på relativt kort tid, er det vigtigste, at du hurtigst muligt kommer op i vægt igen. Og her skal du ikke tænke så meget på dit kolesteroltal, fastslår Hanne Høberg Hansen.

»Det, som du som normalvægtig skal holde igen med, må du gerne få. Det er for eksempel fede mejeriprodukter og fedt **kød**,« siger Hanne Høberg Hansen.

Men det er netop kun, hvis det drejer sig om et "akut" vægttab, understreger Mie Lauwersen, som er klinisk diætist ved kost-og ernæringsforbundet.

Hvis du hører til den tynde type, der blot skal tage nogle kilo på, skal du spise mere af det umættede fedt, som blandt andet findes i fisk, avokado og nødder.

Ældre skal især undgå pludselige vægttab, da det kan være rigtig svært at træne sin muskelmasse op igen, understreger Mie Lauwersen.

»Holder man op med at spise i forbindelse med sygdom, skal man til genoptræning og rehabilitering, og det er noget, der trækker tænder ud. Når vi når de 35, forsvinder vores muskelmasse stille og roligt. Man rammer på et tidspunkt et sted, hvor man ikke er så selvhjulpent, som man var før,« siger Mie Lauwersen.

Derfor anbefaler hun, at man laver en god kombination af kost og motion, da de fleste mennesker, der bliver ramt af sygdomme, når de bliver ældre, typisk er inaktive.

D-vitamin er vigtigt

Med alderen danner huden mindre D-vitamin, som er vigtigt for kroppens optagelse af kalk og for knogler og muskler. Ældre skal derfor have mere D-vitamin end unge mennesker, da manglen på vitaminet øger risikoen for at falde og for at få knoglebrud.

»Det er vigtigt for ældre at få tilstrækkeligt med D-vitamin, og derfor skal man være opmærksom på at komme ud i solen et par gange om ugen og fokusere på den helt rigtige kost.

Man kan få D-vitamin fra fede fisk som sild og makrel, **kød**, mælk og æg, men det er svært at få nok D-vitamin gennem maden. Derfor er det vigtigt at komme udendørs i solen i 5-30 minutter et par gange om ugen", siger Hanne Høberg Hansen.

D-vitamin dannes, når huden udsættes for sollys (UVB-stråling). Hvor meget D-vitamin, der dannes, afhænger derfor af årstiden, tidspunktet på dagen, og hvor længe du opholder dig i solen.

I Danmark danner vi ikke D-vitamin i vinterhalvåret, og det er derfor ekstra vigtigt at indtage en D-vitaminrig kost stort set fra november til april.

Mie Lauwersen fra kost-og ernæringsforbundet anbefaler endda, at ældre mennesker får et vitamintilskud: »Får du ikke en tilstrækkelig D-vitaminrig kost, kommer ud i solen som anbefalet, eller hvis du er mørk i huden, anbefaler vi et dagligt D-vitamintilskud på 10 mikrogram. Ældre på plejehjem samt ældre i risikogruppen for knogleskørhed anbefales et dagligt D-vitamintilskud på 20 mikrogram kombineret med et kalciumtilskud på 500-1000 miligram, men det gælder alle ældre over de 70, at man er opmærksom på at få dækket behovet for D-vitamin,« siger Mie Lauwersen. N.

specialmagasiner@jp.dk

Både undervægt og overvægt kan have konsekvenser for helbredet og for, hvordan du selv klarer din hverdag som ældre.

Hanne Høberg Hansen Fødevarerstyrelsen.

Fakta: HER ER DE OTTE KLASSISKE KOSTRÅD

Spis løs af frugt og grønt. Gerne seks om dagen.

En god regel er "6 om dagen", som svarer til 600 gram. **Spis** for eksempel 3 stykker frugt og 3 portioner grøntsager på hver 100 gram. Frugter og grøntsager indeholder mange vitaminer, mineraler og fibre.

Alt godt fra havet **Spis** fisk to-tre gange om ugen til det varme måltid.

Eller en gang om ugen til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg. **Spis** fisk både fersk, frossen og fra dåse. Det er vigtigt, da fisk indeholder D-vitamin, jod og selen, som du ikke får fra meget andet mad. Og især de fede fiskearter indeholder sunde fedtsyrer. Fiskeolie og levertran kan ikke erstatte de mange gode stoffer fra fisk. Du må også gerne spise fede fisk, f. eks. laks, sild og makrel, og magre fisk, f. eks. torsk, sej og rødspætte.

Ældre med god appetit skal spise som alle andre voksne.

Spis gerne meget brød, kartofler, ris, pasta og suppler med magert **kød** og magre mælke- og mejeriprodukter.

Spar på sukkeret.

Især fra sodavand, kager og slik.

Spar på fedtet.

Pas på med at spise fede mejeriprodukter og **kød**.

Danske, traditionsrige retter kan sagtens gøres sundere ved at skære ned på fedtindholdet. Lav for eksempel frikadeller af magert **kød** og jævn den brune sovs med mel. For meget fedt i maden kan føre til overvægt og fedme. Det mættede fedt i mejeriprodukter og **kød** øger risikoen for forhøjet kolesterol og hjertekarsygdomme samt type 2-diabetes.

Spis varieret og bevar din normalvægt.

Sluk din tørst i vand.

Vær fysisk aktiv. Mindst tredive minutter om dagen.

Tag cyklen frem for bilen. Trappen i stedet for elevatoren.

Stå af bussen et stoppested før og gå. Lav havearbejde og rengøring. Lav faste aftaler, der forpligter.

Få dig en fast træningspartner, eller deltag på et motionshold. Gå til gymnastik, eller lav øvelser derhjemme.

Tænd for radioen eller spil et stykke musik, der giver lyst til dans og bevægelse. Jo bedre fysisk form, jo lettere klarer du hverdagen, f. eks. indkøb, rengøring, at have gæster og besøge familien.

Kilde: Fødevarestyrelsen. dk.

- Det er aldrig for sent at begynde at spise sundt og motionere - uanset alder. På den måde sikrer du bedst muligt en aktiv alderdom, hvor du selv kan klare alle hverdagens gøremål og fortsat nyde livet sammen med andre. Stockfoto: Wartenberg
- Skal -skal ikke. Valget mellem sunde og usunde fødevarer bliver ikke mindre vigtigt med alderen. Foto: Rune Pedersen

- Omega-3-fedtsyrer er vigtige for at få kroppen og hjernen til at fungere optimalt. Derfor er det en god ide at spise fisk tre gange om uge. Foto: Tina Nielsen
- Den klassiske kostpyramide udgør fortsat en god tommelfingerregel for, hvilke fødevarer det er sundt at spise.
- Olivenolie er en god kilde til sunde fedtstoffer. Undervægt kan være et problem for mange ældre. Arkivfoto: Michele Constantini

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Danskerne skal lære at spise vildt

📅 24. november 2012, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 10 (Indland), KATHRINE ALBRECHTSEN..., 389 ord, Id: e387dc59

Blot en til to gange om året **spiser** danskerne vildt, viser en ny undersøgelse.

Henter billede...

Fasanbryst og gråænder finder sjældent vej ind på danskernes spisebord.

Det viser en ny undersøgelse foretaget af Madkulturen/ Epinion.

Her blev 1.448 spurgt, om de brugte vildt **kød** i deres madlavning. 61 pct. svarede nej.

At så få sætter vildt over blusset, undrer ikke direktør Judith Kyst fra organisationen Madkulturen, der er en institution under Fødevareministeriet, som arbejder på at styrke den danske madkultur.

Mandag skyder organisationen gang i et projekt, der skal få danskerne til at spise mere vildt.

»Undersøgelsen bekræfter vores mistanke. Derfor vil vi tage initiativ til, at dansk vildt skal blive mere tilgængeligt for alle samt afmystificere, at det er svært at kokkerere vildt til hverdag. Et fasanbryst er ikke mere kompliceret at tilberede end et kyllingebryst,« siger hun.

Vildt til spild?

Ved seneste jagtsæson blev der herhjemme nedlagt 2,1 mio. stykker vildt, hvoraf 700.000 var fasaner, 480.000 gråænder og 127.000 råvildt.

Men ifølge undersøgelsen **spiser** størstedelen af danskerne kun vildt hvert tredje måned eller hvert halve år.

Judith Kyst undrer sig.

»Så meget vildt bliver nedlagt, men så få sætter tænderne i det. Det har fået os til at brygge på en tese om, at der er meget vildt, som går til spilde. Derfor opfordrer vi jægerne, som har vildt liggende hjemme i frysen, til at sælge det videre i stedet for at smide det ud. Det er ærgerligt, at den danske befolkning ikke får gavn af **kødet**,« siger hun.

Afviser madspild

I Danmarks Jægerforbund er man uenig i, at vildtet forsvinder ned i jægerens fryser og bliver smidt ud ved næste jagtsæson. Formand Claus Lind mener, at undersøgelsen slet ikke rammer dem, der **spiser** mest vildt: »Statistisk udgør landets 170.000 jægere kun en lille procentdel af befolkningen, så de er slet ikke repræsenteret i undersøgelsen. Vildtet bliver spist af jægerens familie og omgangskreds.« Claus Lind er dog enig i intentionen om at gøre vildtet mere tilgængeligt: »Det er besværligt for jægerne at komme af med deres vildt, fordi de møder de samme restriktioner, som kyllinger fra fabrikkerne. Men de to slags **kød** er usammenlignelige.

ka@jp.dk

Fakta: FAKTA

Jagttegn

Flere danskere tager jagttegn.

I 2008 havde 164.000 personer et jagttegn, mens antallet i år er nået op på 171.609.

Langt hovedparten af dem, der har jagttegn, er mænd, nemlig 161.740 mod 9.869 kvinder i 2012.

- Den 25-årige Svend Erik Garbus er vokset op med jagt og har fryseren fuld af vildt, som han selv har nedlagt. Det ender på middagsbordet en-to gange om ugen, og dermed adskiller han sig fra de fleste danskere, som sjældent **spiser** vildt. Foto: Sisse Dupont

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Danskerne jagter slagtilbud og spiser rester

31. august 2012, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Erhverv & Økonomi), Side 4, LARS ATTRUP..., 434 ord, Id: e361a8bc

Prisstigninger får danskerne til at jage tilbud. Samtidig ender mindre mad i skraldespanden.

Henter billede...

De kommende måneders prisstigninger på fødevarer får formentlig endnu flere danskere til at handle i discountbutikker.

Samtidig vil de ugentlige tilbudsaviser blive nærlæst endnu grundigere.

De danske forbrugere har i løbet af de seneste fem år udviklet sig til sande specialister i at undvige prisstigninger.

»I "gamle dage" - dvs. inden 2008 - foretog de fleste forbrugere størstedelen af indkøbene i deres foretrukne supermarked og supplerede op med lidt discount. I dag er billedet det stik modsatte.

Størstedelen af indkøbene placeres i discountbutikker, mens der suppleres op med **kød** og andre udvalgte varer fra supermarkedet. Samtidig er det slut med loyaliteten - man handler simpelthen, hvor varerne er billigst,« vurderer detailhandelsekspert Bruno Christensen.

Siden 2007 er omsætningen i danske discountbutikker øget fra indeks 100 til indeks 160. I samme periode er salget i traditionelle supermarkeder faldet til indeks 90.

Reagerede for langsomt »De traditionelle supermarkeder har reageret for langsomt på danskernes stigende prisbevidsthed. I dag har supermarkederne også discountprodukter i sortimentet, men forbrugerne har stadig en fordom om, at discountbutikkerne bare er billigere,« siger Bruno Christensen.

Han understreger, at danskerne samtidig er blevet langt dygtigere til at undvige prisstigninger ved at udnytte slagtilbuddene i tilbudsaviserne.

»Denne vandring mod discount og slagtilbud har i høj grad været drevet af, at prisstigningerne på fødevarer rammer danskerne i en periode, hvor reallønnen er faldende,« vurderer forbrugerøkonom Ann Lehmann Erichsen, Nordea.

Hun understreger, at danskerne strengt taget overreagerer på de stigende priser, som udgør en relativt beskeden andel af privatforbruget.

»Men realiteten er jo, at det er en meget synlig del, fordi vi køber mælk og brød flere gange om ugen. Samtidig er det en af de udgiftsposter, som man selv kan påvirke, og effekten er der omgående,« siger Ann Lehmann Erichsen.

I brancheorganisationen Landbrug & Fødevarer vurderer teamleder Klaus Jørgensen, at danskerne under de seneste års krise er blevet mere ressourcebevidste.

Danskerne **spiser** op »Der indkøbes simpelthen mindre mængder. Siden 2007 er detailsalget målt i mængder faldet med 10 pct.

Vi er ganske enkelt begyndt at spise op og smider langt mindre ud.« Denne ressourcebevidsthed er drevet af faldende realløn, stigende priser på bl. a.

fødevarer og frygten for arbejdsløshed, mener Klaus Jørgensen.

»Disse faktorer har samtidig fået danskerne til at søge mod discountbutikkerne, som har været dygtige til at vise, at de har meget andet end billige varer at byde på - herunder økologi,« påpeger Klaus Jørgensen.

Han vurderer, at prisstigningerne på landbrugsråvarer kombineret med den nye fedtafgift formentlig vil få fødevarepriserne til at stige ca. 5 pct. i år. Resultatet er en samlet

ekstraregning på 4,2 mia. kr. til forbrugerne.

lars.attrup@jp.dk

- Danskerne strømmer til discountbutikkerne. Arkivfoto: Sofia Wraber

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Uden sund mad og drikke duer hjernen ikke

2. marts 2012, Jyllands-Posten, Sektion 5 (Kurser & Konferencer), Side 16, METTE ROSENDAHL..., 1180 ord, Id: e3200484

Maden er afgørende for vores præstationsevne. Derfor er det vigtigt at begynde konferencedagen med et ordentligt måltid. Kok og ernæringsekspert Umahro Cadogan giver gode råd til, hvordan man gennem sin kost kan få mere energi og derved yde en bedre indsats på konferencen.

[Henter billede...](#)

Hvis man gerne vil top-performe, så er det dumt ikke at tage højde for maden. Man kan heller ikke forvente, at elitesportsudøvere opnår gode resultater, hvis de lever af pizzaer og chokoladebarer,« forklarer ernæringseksperter Umahro Cadogan.

Ud over at være ernæringsekspert og kok er han også foredragsholder og forfatter til en lang liste af kogebøger med gode råd til en sund livsstil.

Han mener, at man for at opnå en optimal indsats skal starte med at stabilisere sit blodsukker.

Starter man dagen på hvidt brød og masser af sukker, er der kun én løsning derefter, og det er mere sukker og mere koffein, ellers går man kold uden overhovedet at være

kommet i gang.

»Når dit blodsukker er ustabil, svarer det lidt til, at der er nogen, der sidder og leger med tænd/ sluk knappen på din hjernefunktion. Når dit blodsukker stiger meget hurtigt, så bliver du nærmest dopet af det, og hvis det så falder meget hurtigt igen, så går din hjerne i panik og tror, at der er energimangel, og så fungerer den dårligere.

Med et ustabil blodsukker bliver det en vekselvirkning mellem, at du er helt salig, og at du er helt oppe på stikkerne, hvilket er en dum løsning, fordi det ikke giver en god konference.«.

Stabiliser blodsukker

Umahro Cadogan kommer med nogle råd til, hvordan man kan stabilisere sit blodsukker. Først og fremmest skal man spise flere måltider i løbet af dagen og droppe alt, hvad der er tilsat sukker.

Det være sig søde sager og færdigvarer, der ofte indeholder meget sukker. Flere måltider dækker over, at det er vigtigt at få sine tre hovedmåltider: to små mellemmåltider - et om formiddagen og et om eftermiddagen.

Et godt råd til konferencedeltagere er, at maden på tallerkenen skal deles op efter T-reglen.

Hvis man placerer et T oven på en tallerken, vil den blive opdelt i tre dele. Den øverste halvdel af tallerkenen skal bestå af grøntsager, mens den sidste halvdel skal bestå af lige dele kulhydrater og protein. Her er det vigtigt, at kulhydraterne, man vælger, er sunde. **Spis** fuldkornspasta i stedet for almindelig pasta, brune ris i stedet for hvide, kikærter, linser osv. Proteindelen kan f. eks.

bestå af fisk, kylling, **øko-kød**, æg eller nødder.

»Hvis man gør det sådan, vil man få en meget energifbalanceret kost i forhold til at få et lavt stabilt blodsukker og en langvarig mæthedsfølelse.

På denne måde får du også nok protein ind. Protein er vigtig for din mæthedsfølelse, dit energiniveau, koncentrationsevnen, og for hvor godt du performer og fungerer,« fortæller Umahro Cadogan.

Mellemmåltiderne kan klares med en håndfuld nødder og et stykke frugt eller lidt grøntsager.

Hold igen med kaffen Som alternativ til eftermiddagskaffen og den dertilhørende søde tand kan en kop grøn te og en blanding af nødder og rosiner vendt i kakao og kanel

anbefales.

»Her får man smagen af chokolade fra kakaopulveret, noget sødt fra rosinerne, noget knasende fra mandlerne og noget både sødt og stærkt fra kanelen, der giver en afrundet smag.« Ifølge Umahro Cadogan er det i orden at drikke en eller to kopper god kaffe om dagen.

Han mener, at det er mængden af kaffe, der kan være et problem: 1,5 liter kaffe hver dag, så giver det dig selvfølgelig noget energi, men det er dyrtkøbt energi. Det kan godt være, at du føler, at du får mere energi og afværger trætheden, men du kommer til at trække på nogle ressourcer, som du skal betale tilbage senere. Så er der den detalje ved kaffe, at den indeholder en del garvesyre, og det er det, man dypper kohud i for at lave det om til læder.

Så gad vide hvordan ens tarmsystem får det, hvis man drikker 1,5 liter kaffe hver dag?« Vil man derimod have noget, der stadigvæk er opkvikkende, men blidere mod kroppen, så er det grøn te, man skal drikke. Der er mindre koffein i, sammenlignet med f. eks. kaffe eller cola, og det bliver frigivet langsommere. Så i stedet for at man får et ordentligt skud energi og ryger helt op i det røde felt for derefter at ryge lige så hurtigt ned igen, lander man blidere med grøn te.

God start på dagen Det går tit galt ved morgenmaden. Her er der ofte masser af hvidt brød og morgenmadsprodukter, der er mere sukker i, end der reelt er mad. Som alternativ til den traditionelle konferencemorgenmad med croissanter og lyst brød, kan man spise yoghurt naturel med frisk frugt, forskellige former for æg (f. eks. omelet eller røræg), laks, rugbrød eller knækbrød.

»En anden virkelig vigtig ting er, at folk skal huske at drikke nok væske. Din krop består af ca.

70 pct. vand og din hjerne af endnu mere. Bliver du dehydreret, bliver din hjerne også dehydreret, og så falder din performance også.« Umahro Cadogan foreslår, at man helst drikker masser af vand og supplerer med grøn te og urtete eller en friskpresset grøntsagsjuice tilsat en smule frugt, så man passer på blodsukkeret. N.

specialmagasiner@jp.dk

Når dit blodsukker er ustabilt, svarer det lidt til, at der er nogen, der sidder og leger med tænd/ sluk knappen på din hjernefunktion.

Fakta: BLÅ BOG

Fulde navn: Oscar Umahro Cadogan Alder: 34 år Umahro Cadogan kan kalde sig for både kok, ernæringsekspert, foredragsholder, konsulent og forfatter.

Han skriver helsegastronomi for flere blade og aviser. Han har været en af flere videnskabelige fagredaktører på 'The Textbook of Functional Medicine', der er verdens første tekstbog om funktionel medicin på universitetsniveau.

Han har også bidraget til andre fagbøger om kost og ernæring.

Derudover er han forfatter til en række kogebøger.

Han er konsulent for en række danske og udenlandske virksomheder i fødevare-og helsebranchen, herunder det amerikanske "The Institute For Functional Medicine".

Han underviser på flere sundheds-og ernæringsuddannelser herhjemme såvel som i udlandet og har sin egen klinik, der tilbyder konsultation omkring viden, redskaber og inspiration til at tage aktiv del i egen behandling af sygdomme og symptomer.

Han er foredragsholder og afholder løbende madworkshops, hvor folk lærer at lave lækker sund mad.

UMAHRO CADOGANS 10 KOSTBUD

1. Skån din krop for al tilsat sukker - både det synlige, usynlige og kunstige.
2. **Spis** fuldkornsprodukter og "fuldgryn" - de raffinerede kan kroppen ikke bruge.
3. Sky ikke fedt - de rigtige fedtstoffer gavner og slanker.
4. **Spis** protein af ordentlig kvalitet.
5. **Spis** bælgrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag.
6. **Spis** dig smuk i økologiske grøntsager, frugter og bær hver dag - mindst 600 g.
7. Drik 1,5 liter vand, ren grøntsags-og frugtjuice, grøn te eller urtete hver dag. Hvis du bare må have kaffe eller alkohol, så gå efter nydelse og kvalitet - lidt og godt.
8. **Spis** regelmæssigt - spring aldrig morgenmaden over, flere små måltider er vejen frem.
9. **Spis** afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager - og selvfølgelig så økologisk som muligt.
10. Selv med så god mad er det en god idé at tage et multivitamin/ mineral, D-vitamin og omega-3 fedtsyrer alligevel.

Hvis du vil understøtte med flere kosttilskud, så rådfør dig med fagfolk først.

Kilde: www.umahro.dk/kostbud.

- En fornuftig start med et godt morgenmåltid kan give energi til resten af dagen, fortæller Umahro Cadogan. Arkivfoto: Stine Bidstrup **Spis** flere måltider i løbet af dagen og drop sukkeret. Sådan lyder nogle af rådene fra Umahro Cadogan til konferencedeltagere, der vil have energi til hele dagen. Arkivfoto: Stine Bidstrup
- Halvdelen af kosten skal gerne komme fra grøntsager, mens en fjerdedel skal bestå af protein i form af fisk, kylling, æg eller nødder. Arkivfoto: Stine Bidstrup
- **Spis** mindst 600 g økologiske grøntsager, frugter og bær hver dag. Arkivfoto: Stine Bidstrup

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

PENGENES: Det er svært at lade være

12. juli 2012, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Erhverv & Økonomi), Side 8, STEFFEN STUBAGER..., 1736 ord, Id: e3510b10

MAGT: Det generer Tim Møllegaard, at fattige dør af sult på Bali, mens han fodrer sine hunde med **kobe-kød** til 1.000 kr. kiloet. Men i Danmark findes der ingen fattige, mener han, så her ter han sig, som han vil.

Henter billede...

Tim Møllegaard har mistet glæden ved at finde 20 kr. på gaden, efter at han er blevet rig. Faktisk ville han lade mønten ligge, hvis han fik øje på den. Han ville sandsynligvis samle en tusindkroneseddel op, men for at blive oprigtigt glad skulle der ligge mindst 50.000 kr. til ham.

Men at trille en 20' er rigtigt hårdt ned gennem Strøget - det har Møllegaard gjort mange gange.

»Alle prøver at dukke sig efter mønten, og folk kommer næsten op at slås om den. Det er sindssygt sjovt.« Tim Møllegaard kalder sig selv for gadedrengen fra Næstved. Han kommer fra den del af Sydsjælland, hvor man skyder efter hinanden, og den svageste bliver slået på. Ikke at hans familie var en flok rockere, men sådan var miljøet, som han søgte.

Han husker, da han som teenager stod i frostvejret på parkeringspladsen ved rockerborgen i Dalby og holdt vagt, mens de store drenge festede. Det var koldt udenfor, men hvad gjorde man ikke for at blive en rigtig rocker. Men en dag blev Møllegaard skudt i benet, og selv om han var fuldstændig færdig, haltede han i sikkerhed. Kuglens udgangshul er blevet til et aflangt ar.

»Den episode fik mig til at stoppe og skifte retning. Og det var meget heldigt, for se, hvordan det er gået mig.«.

Hamrende rig iværksætter

Ja, se. Siden er Møllegaard endt med at blive en hamrende rig iværksætter: Først kom han på højskole i et års tid og blev en del af Armsved. dk - en internetportal for drengerøve med hang til biler, damer og fester. Hjemmesiden indbragte ham op mod 30.000 kr. om måneden som 20-årig. For pengene startede han online-reklamevirksomheden MM Medier, som med årene udviklede sig og blev til en succesforretning. Som 26-årig solgte Tim Møllegaard foretagendet til børsnoterede Guava for 70 mio. kr. i kontanter og aktier. Derfra er det gået hurtigt for "gangster-millionæren", der nu har Orville Media, som nærmest er en tro kopi af den gamle virksomhed.

I dag opdeler han sit liv i før og efter salget af MM Medier. I løbet af det første år efter salget drak han champagne på steder som Victor og d'Angleterre for 800.000 kr., siger han. Men det mest hjernedøde, som han kalder det, var, da han købte natklubben No. 8. Med denne halvhemmelige, halvlukkede klub kun for kendte og nyrige med deres dertilhørende slæng af golddiggers og wannabes tiltrak han folk som Paris Hilton og Medina, men vigtigst af alt havde han købt sig direkte ind i den dyre ende af Strøget og skabt sig et navn og ry i landets hovedstad. Selv om natklubben kostede 250.000 kr. om måneden i halvandet år, var omdømmet pengene værd og fuldstændigt altafgørende for hans personlige tilfredshed.

»Hvis folk ikke ved, hvem man er, er man ingenting. Længere er den ikke.« Aldrig udsolgt for Tim Møllegaard Siden har der aldrig været udsolgt for Tim Møllegaard nogen steder. Om det drejer sig om at købe sig til et ledigt bord på Skt. Petri i København for 50.000 kr.

eller billetter til udsolgte koncerter i Parken. Intet er umuligt.

»Jeg har stor respekt for dem, der ligger i kø hele natten for at få billetter til noget musik. Men med min pengepung er der altid billetter til mig.« Tim Møllegaard kommer bare en halv time inden koncerten, og så skal alt nok løse sig.

»Det imponerer også mine forretningspartnere helt vanvittigt, at jeg altid kan skaffe et bord på Victor eller Umami, frem for at vi skal sidde nede på Smørhullet.

« Tim Møllegaard har haft over 30 biler, siger han, især Audier og Porscher. Han har været i seng med mere end 200 kvinder, mener han, alt fra golddiggers fra diskotekerne til otte luksusludere fra Skovlunde i 48 timer på én gang. For som han siger: »Det er svært at lade være.« Tim Møllegaards kone, den smukke blondine Niki, ved godt, hvor hendes mand har været. Men sådan er det i Tim Møllegaards kredse. Ludere og kokain er ligefrem anerkendt.

»Det gør ikke noget, at man omgås ludere og tager kokain. Man er lige så sej alligevel. Hvis man derimod ikke gør det, bliver der nærmest spurgt: »Gør du ikke det?! Hvordan kan du tjene så mange penge og ikke tage kokain?« siger han.

Det generer ikke længere Tim Møllegaard så meget som et sekund, hvis de, som han kalder almindelige mennesker, får ondt bagi over hans livsstil. Faktisk har han lært sig selv, godt hjulpet på vej af sine yndlingsmusikere, Nik & Jay - »Hver dag en ny spytklat på mit ride - vel vidende om, at I stadig snakker om os,« - at tilnærmelser er komplimenter. For eksempel finder han ridser i lakken på sin Porsche Cayenne mindst et par gange om året, og en dag var han nødt til at stige ind i passagersiden, fordi en eller anden havde kastet op ud over venstre fordør.

»Han sigtede helt sikkert målrettet efter dørhåndtaget. Det er møgfedt, at nogen gider! De folk er misundelige, siger jeg til mig selv. Jeg tager ridser, spyt og opkast på min Porsche nøjagtigt som en positiv anmeldelse af min virksomhed på Trustpilot. Min mor har aldrig fået rørt sin bil. Hun har en Mitsubishi.

Der er sgu ikke nogen, der ridser en almindelig bil, vel?« Men Tim Møllegaard mener, at han har været såkaldt millionær-teenager længe nok og er ved at blive en voksen en af slagsen. Han har en millionvilla i Højbjerg i Aarhus, som han vil skille sig af med, og så skal han af med sin luksuslejlighed i Ørestad, men så flytter han også til Hellerup.

Slut med at søge opmærksomhed Som millionær-voksen siger han, at det er slut med at søge opmærksomhed - for det var det, han gjorde, da han kom ind på byens dyreste diskoteker, betalte sig til at få ryddet to borde for gæster, samlede 10 smukke kvinder og købe 15 flasker sprut for at drikke tre og lade 12 stå tilbage, når festen blev flyttet til næste destination. Nu vil han imponere og opnå anerkendelse.

»Jeg vil være flink ved mine gæster ved bordene og få dem med ind i selskabet og betale for dem i stedet for at smide dem væk. Jeg vil gøre dem til en del af min fest og min

historie.« I dag har han således tre mål med sit liv: At tjene en milliard, få ridderkorset af dronningen og komme på forsiden af Euroman. Det sidste er mest realistisk, mener han.

»Men hva' fa'en. Hvad bringer fremtiden? Den bringer, hvad jeg vil have, at den skal bringe.« Tim Møllegaard, har du ingen skrupler? »Jooh. Skrupler. Altså i forhold til hvad? Janteloven? Ej, nu må du meget undskylde mig, men janteloven eksisterer ikke i min verden. Smålige tosser. Jeg troede, at Anja Andersen slog den ihjel i 90'erne. Men om jeg har samvittighed? Masser.« Tim Møllegaard siger, at hans samvittighed kom til udtryk, da han var på bryllupsrejse på Bali med Niki. Hvor var de fattige på Bali, tænkte han. Hvordan kan huse med huller i vægge og loft overleve en storm? Og da parret kørte på en landevej, var der ikke én, der ikke prøvede at sælge et bildæk eller en banan for mindre end en tikrone. Imens lukkede og åbnede han sine øjne og tjente 5.000 kr. derhjemme - meget mere end de fattige kunne tjene på fem år.

Fattigdom er sørgeligt

»Fattigdom er bare så ekstremt og sørgeligt, og så kan jeg mærke min samvittighed.

Det generer mig, at folk ligger og dør af ikke at få noget mad, mens jeg fodrer mine hunde med **kobe-kød** til 1.000 kr. kiloet, når vi ikke kan spise op.

Nogle af mine venner fra arbejderklassen siger også: »Du giver da ikke hundene **kobe-kød**?« Men selvfølgelig gør jeg da det, for vi **spiser** det ikke i morgen.« Der er nemlig forskel på at være rig i Danmark og i et fattigt land, mener han.

»I Danmark synes jeg sagtens, at jeg kan være bekendt at opføre mig, som jeg gør. For her har ingen det dårligt. De findes ikke.« Men medaljer har altid bagsider. Også Tim Møllegaards. Selv om han er 31 år, er hans body age - hans krops fysiske tilstand - over 40, og siden han solgte MM Medier, har han taget mere end 30 kilo på.

Han tager en ordentlig håndfuld piller, som han forklarer er en del af en detox-kur. Han putter to-tre piller i munden og skyller dem ned med en mundfuld hvidvin. Sådan fortsætter han, til glasset er tømt.

Han drikker ikke længere rødvin, for rødvin er fyldt af noget, der er rigtig skidt for hans urinsyreigt. Han har været på krykker, og flere tænder i overmunden er rådnet.

Helbredet er glemt

»Jeg har glemt helbredet, efter at jeg har fået rigtigt mange penge. Det er ikke, fordi jeg har tænkt, skidt med mit helbred, bare lad mig dø. Nej, nej, jeg har bare tænkt, jeg har det godt. Jeg har altid gerne villet have børn og sådan noget, men hvis jeg begynder på at få børn, nytter det ikke, at mit helbred er så dårligt.

« Men når alt kommer til alt, har Tim Møllegaard en altoverskyggende konklusion på sin tid som millionær.

»Det har været en megafed rejse. Det har været alt værd. Prøv at høre her: Der er altid en parkeringsplads til Tim Møllegaard.

500 kr. i bøde? Jeg parkerer bare. Skulle jeg køre rundt og lede efter en parkeringsplads?«.

Erhverv@jp.dk

»Jeg har stor respekt for dem, der ligger i kø hele natten for at få billetter til noget musik. Men med min pengepung er der altid billetter til mig.« Tim Møllegaard kommer bare en halv time inden koncerten, og så skal alt nok løse sig.

Fakta: SERIE Pengemænd

N Har du penge, så kan du få. Penge er drivkraften bag mange af det moderne samfunds dynamikker.

Gode som dårlige. Men hvad gør store penge ved mennesker? Og hvad gør mennesker ved store penge? N Morgenavisen Jyllands-Posten søger i denne serie svaret fra fem yngre mænd, der fra vidt forskellige udgangspunkter har stiftet bekendtskab med pengenes magt, muligheder - og begrænsninger.

BLÅ BOG Tim Møllegaard

31 år.

Bor i København.

Født og opvokset i Næstved.

Højeste uddannelsesniveau er HF.

2004: Stifter MM Medier A/ S.

2007: Sælger MM Medier A/ S for 70 mio. kr. i aktier og kontanter. Er i dag direktør for Orville Media.

- Den 31-årige Tim Møllegaard mener, at han har været såkaldt millionær-teenager længe nok og er ved at blive en voksen en af slagsen. Foto: Niels Hougaard

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Små sip slukker tørsten

20. juni 2012, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 11 (Indland), NIKOLAJ ALBRECHTSEN..., 444 ord, Id: e349bc4a

Det er skadeligt for barnet at drikke alkohol, mener flere gravide.

Henter billede...

Butikken sælger sutter, hjul, vogne, sparkedragter og alverdens ting i miniformat.

På den anden side af vejen reklamerer et supermarked med god pris på en kasse øl og tilbud på grillpølser.

Kvinderne med de store maver går denne formiddag efter første valgmulighed i Valby: Klapvogne slår Carlsberg.

Sådan er det også for Marie-Elisabeth Holm på 24 år, der har sin kæreste, Andreas Pihl på 23 år, med på den gravide side af vejen.

Tvillingeklapvognen bliver prøvekørt på gaden, og parret taler om ændrede alkoholvaner.

»Jeg drikker ingenting.

Jeg følger de nyeste anbefalinger, fordi jeg tror på dem.

Men jeg savner alkohol meget til måltiderne, så jeg smager da og lugter hele tiden til Andreas' vin,« siger Marie-Elisabeth Holm.

Andreas Pihl læser medicin, og derfor får han serveret alle skrækhistorierne på skrift, og det afholder ham fra at servere det farlige flydende for fru.

Alkohol er ikke det eneste, som Marie-Elisabeth Holm undgår.

»Jeg går uden om den billige sushi, dårlig kosmetik, og passiv rygning er jeg ekstra opmærksom på,« siger hun.

»Ingen tun« Charlotte Thomsen har også været på indkøb i babybutikken.

Den 28-årige førstegangsfødende har samme nultolerance over for procenter i drikkevarer.

Charlotte Thomsen fortæller, at hun er 38 plus 4 uger i sin graviditet. Det betyder på dansk, at der er 10 dage til, at hun ikke længere skal overholde reglerne for gravide.

»Jeg tror, at det påvirker fosteret, og derfor undlader jeg det fuldstændig. Selv om ny forskning vil vise noget anderledes, vil det ikke få mig til at ændre på den holdning,« siger Charlotte Thomsen, der også holder sig fra andre ting.

»Jeg **spiser** hverken rødt **kød** i form af bøffer eller tun i for store mængder. Jeg har også læst, at parfume i vaskepulver er skidt, så jeg sørger altid for at vaske neutralt,« siger Charlotte Thomsen.

Måske to om ugen

Heidi Fredsgaard tilslutter sig uden for babybutikken holdningen om, at intet alkohol er det bedste. Hun er på vej ind efter hjul og dyne, men det er uden øl eller cigaretter.

»Jeg har hørt, at det er skadeligt, så det tror jeg selvfølgelig på. Jeg mener ikke, at alkohol er sundt, så ny forskning vil ikke få mig til at gøre noget anderledes en anden gang,« siger Heidi Fredsgaard.

Supermarkedet på den anden side af vejen har dog mulighed for at få besøg af én af kvinderne. Marie-Elisabeth Holm savner alkohol, og hun vil lytte til anbefalingerne fra Aarhus Universitet.

»Det vil jeg klart tænke over, fordi jeg synes, det er dejligt at nyde et glas. Det mener jeg ikke, at barnet tager skade af, så længe det ikke bliver syv om ugen,« siger hun.

nikolaj.albrechtsen@jp.dk

- Charlotte Thomsen holder sig fra alkohol og rødt **kød**.

- Ingen røg eller rødvin til Heidi Fredsgaard, mens hun er gravid.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Franskmænd er ligeglade med kostråd

18. februar 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Puls), Side 4, METTE VOLANDER..., 682 ord, Id: e31b103b

En stærk måltidskultur, hvor man stadig **spiser** den samme mad sammen og undgår småspisning, holder fedmen stangen i Frankrig, mener en fransk kultursociolog, der bl. a. har forsket i forskellen på amerikansk og europæisk madkultur.

Henter billede...

I Frankrig kender og følger endnu færre end i Danmark kostrådene, som næsten er som de danske. Derfor udgav de franske landbrugsog sundhedsministerier for nylig 25 små kostguider med håndterbare, enkle tips og anvisninger til, hvordan den travle, den mindrebemidlede, fastfood-elskeren, elitesportsudøveren, den, der er på kur, og 21 andre typer kan spise, så de undgår fejlnæring og underskud af vigtige næringsstoffer.

Men for en hel masse er kostråd hverken relevante eller interessante. Selvom franskmænd **spiser** store måltider - typisk midt på dagen - og elsker ost, hvidt brød og kager, er overvægt og fedme et mindre problem end i mange andre europæiske lande og et markant mindre problem end i Storbritannien og USA.

Det skyldes ifølge den franske kultursociolog Claude Fischler, at indtagelsen af mad og drikke i Frankrig er styret af et sæt meget stærke sociale konventioner. Konventioner, der bl. a. betyder, at alenespisning og mellemmåltidsspisning ikke er særligt velset, men til gengæld sætter fællesspisning og dagens store familiemåltid midt på dagen og søndag i høj kurs.

»På den måde ligner danskerne - til manges mulige overraskelse - faktisk franskmændene.

Hos os er det bare familiens fælles aftensmåltid, som vi værner om og prioriterer højt,« påpeger professor i fødevarer sociologi Lotte Holm fra Københavns Universitet.

Store kulturforskelle

Den indstilling bekræfter Claude Fischler, der i sit arbejde har undersøgt mange kulturers holdning til mad, måltider og ernæring.

»Franskmænd, danskere og andre fastlandseuropæere forbinder i høj grad stadig mad med socialt samvær, fællesskab og nydelse. Hvor folk i USA og England taler om ernæring, taler vi om mad og måltider. Hvor amerikanerne fokuserer meget på risikoen ved og kalorieindholdet af fødevarerne, er vi mere optaget af madens smag, kvalitet, oprindelse osv. I deres kommunikation med befolkningen går de amerikanske sundhedsmyndigheder ud fra, at mennesker er rationelle væsner, som er modtagelige for budskaber som "dette er godt for dig". Her i Europa har vi et mere realistisk syn på, hvor komplekst et samspil der er mellem afsender og modtagere af sundhedsbudskaber - og derfor virker vores budskaber også langt bedre,« siger Claude Fischler.

"Jeg-kulturen" truer Han ser en trussel mod måltidet som social lim i samfundets stigende fokus på individet.

»Amerikanerne insisterer åbenlyst på retten til i sociale sammenhænge at udelukke bestemte ting fra kosten, hvor vi franskmænd stadig finder den slags direkte uhøfligt. Amerikanske børn og voksne **spiser** sjældent det samme, for måltiderne skræddersyes til den enkeltes præferencer og forbehold. I Frankrig kan de fleste børn fortsat kun få lov selv at bestemme, om de vil have frugt eller yoghurt til dessert. Men der finder en udvikling sted på området, som vi skal være på vagt overfor,« siger Claude Fischler.

»Vi skal passe på ikke at lade jeg-kulturens alenespisning og småspiseri snige sig ind på os. For når vi **spiser** alene, kommer maden til primært at slukke et fysisk behov, og vi mister nydelsen og det sociale fællesskab omkring madindtagelsen,« mener Claude Fischler og giver et konkret eksempel.

»Mange har det sådan, at når de **spiser** noget, der er rigtigt lækkert eller syndigt, så frygter de, at de ikke kan stoppe igen. Men hvis de i stedet for at fokusere på, hvor lidt eller hvor meget, de må få, forsøger at nyde og tale om den lækre ting, så tror jeg på, at man ikke så let mister kontrollen,« siger Claude Fischler.

METTE.VOLANDER@JP.DK|

Fakta: DE FRANSKE KOSTRÅD

Spis frugt og grønt - mindst 5 om dagen **Spis** 3 stk. mælkeprodukter pr. dag **Spis** kulhydratrige fødevarer ved hvert måltid efter behov **Kød**, fisk og æg 1-2 gange dagligt Begræns kostens fedtindhold Spar på sukkeret Spar på saltet Drik vand ad libitum under og mellem måltiderne Dyrk mindst 30 min.

fysisk aktivitet hver dag.

FÅ DANSKERE FØLGER KOSTRÅDENE

Ca. hver sjette voksne og hvert tredje barn **spiser** nok frugt og grønt.

Mere end halvdelen af vores børn og 1/3 af de voksne får for meget sukker.

3/4 af både børn og voksne får for meget fedt.

4 ud af 10 voksne får for meget alkohol.

Både børn og voksne **spiser** for lidt fisk.

Kilder: Danskernes Kostvaner 2008 og seniorforsker Sisse Fagt, DTU Fødevareinstituttet.

- Claude Fischler, fransk kultursociolog, ser et sundhedstegn i den europæiske måde at spise på: Ved fællesmåltidet, hvor familien er samlet omkring bordet. Arkivfoto: Mik Eskestad

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivningsstilling i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Edderkopper og termitter til frokost

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

18. november 2012, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 18 (International), LARS FROM International korrespondent..., 995 ord, Id: e384ea24

Mad: Vi kan lige så godt vænne os til det: Fremtidens sushi kommer til at bestå af edderkopper og termitter. Forskere fra Københavns Universitet er med til at udvikle fremtidens mad. I Cambodja er der bl. a. edderkopper i babymaden.

[Henter billede...](#)

Haps! Store, lækre edderkopper med hår på benene og en god, fed krop. Eller grillede fårekylinger med vinger og ben, der knaser dejligt mellem tænderne.

Forskerne er ikke i tvivl om, at insekter, biller, edderkopper, larver og andet kryb og kravl er på vej til Danmark som fremtidens mad. I løbet af få år formentligt som den nye sushi - på lidt længere sigt som snacks og egentlige retter på middagsbordene rundt i de danske hjem.

»Det vil undre mig, hvis vi ikke om fem år har insekter - i hvert fald som sushi - som mad i Danmark,« lyder det fra lektor Nanna Roos fra Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet, der er med i et større forskningsprojekt om emnet.

»Jeg tror, at insekter bliver erstatning for **kød** i et eller andet omfang. Noma har allerede introduceret levende myrer, og det vil undre mig, om vi ikke kommer til at se mere af den slags herfra.

Det er dog i Danmark og resten af Nordeuropa, at barrieren mod at spise insekter er størst,« mener Nanna Roos, der efterlyser mere forskning og viden om de små krybende og kravlende væsener.

Babymad med edderkopper I Cambodja har befolkningen til gengæld ingen problemer med at spise hverken edderkopper, fårekylinger eller larver. Derfor har forskerne fra Københavns Universitet udviklet en særlig babymad indeholdende bl. a.

edderkopper til de cambodjanske børn, fortæller ph. d.- studerende Jutta Kloppenborg Heick Skau fra Københavns Universitet.

Hun har opholdt sig to et halvt år i det asiatiske land for at få forsøget med at servere babymad med 1,9 pct.

edderkopper og 12,4 pct. små fisk i til at fungere.

»423 spædbørn har fået babymaden og er blevet målt og vejat hver måned. Det er endnu for tidligt at lave endelige konklusioner, men vi mener, at insekter er et reelt alternativ til traditionel mad. Der er dog et forskningsmæssigt hul i forhold til vores viden om, hvad der

sker, når vi erstatter **kød** eller mælk med insekter,« forklarer Jutta Kloppenborg Heick Skau.

Ud over Cambodja har forskerne også kørt et forsøg i Kenya, hvor man har tilsat 10 pct. termitter til babymaden for at se, hvordan de små børn fysisk udvikler sig med sådan en kost.

Det er børn fra seks måneder og opefter, der har fået den - i hvert fald med danske øjne - noget utraditionelle babymad.

Forskerne ved, at insekterne bl. a. indeholder masser af jern og zink, som er vigtige for småbørn. Målgruppen har derfor været befolkningsgrupper med fare for at udvikle kritisk underernæring, hvilket vil sige fattige mennesker.

Mælk eller edderkopper? Man har sammenlignet med traditionel babymad, der i den del af verden typisk består af majs og soja, ligesom man har sammenlignet med babymad tilsat 8 pct.

mælk.

»De foreløbige resultater fra de to forsøg tyder på, at vores babymad ikke er helt så god som babymad tilsat mælk, men til gengæld er lidt bedre end den traditionelle babymad,« forklarer Nanna Roos.

»Problemet er, at babymad tilsat mælk, som, vi ved, er godt for spædbørn, koster tre gange så meget som traditionel babymad. Det vil sige 1.200 dollars for et ton mod 400 dollars for basismaden.« Også Nanna Roos efterlyser mere forskning og viden om, hvordan mennesker reagerer på mad med insekter, edderkopper og larver.

»Når det handler om dyrefoder, er vi forskningsmæssigt meget længere fremme, end når det handler om menneskeføde.

I Holland er forskere kommet langt i arbejdet med at udvinde protein fra fluelarver, som skal erstatte sojaproteinen i det dyrefoder, man i dag typisk henter i Sydamerika.« Det danskbaserede forskningsprojekt handler især om at skaffe god og billig mad til fattige mennesker.

Derfor har Danida skudt 10 mio. kr. i det, mens både FN's Landbrugsorganisation, FAO, og FN's Fødevareprogram, WFP, har deltaget aktivt og har vist stor interesse.

Edderkopper er den gruppe i dyreriget med størst biodiversitet.

Der findes 800.000 forskellige arter af edderkopper.

2.000 er undersøgt og beskrevet som spiselige, så man har kun løftet en lille flig, lyder vurderingen.

»Der er ufatteligt meget, vi ikke ved om insekter som fødevarer.

Da vi udviklede vores babymad, stod valget mellem edderkopper og fårekylinger - smagsmæssigt vandt edderkopperne,« fortæller Nanna Roos, der håber, at man vil begynde at opdrætte edderkopper.

Falafel med melbillelarver

»I Thailand og Cambodja opdrætter man fårekylinger, der sælges som snacks. Når man får gang i opdræt, **spiser** folk også flere insekter,« konstaterer hun og glæder sig over stigende interesse også i Europa.

»I Holland har man lavet forsøg med at få larver ind i maden - f. eks. falafel lavet på melbillelarver. Der er små hollandske firmaer, der er begyndt at producere larver og insekter. Målet må være at få insekter ind som en del af vores kost som andre steder i verden. I Cambodja **spiser** man f. eks. en pose edderkopper som snacks eller chips,« fortæller Nanna Roos.

Også i Afrika og Mellemamerika **spises** der masser af insekter. Nogle steder, fordi folk mangler mad og sulter, andre steder **spiser** man insekter som en delikatesse, ligesom man i Sydeuropa **spiser** langt flere snegle og frøer, end vi gør i Danmark.

»Globalt set er det mere normalt at spise insekter end ikke at spise dem. Det er derfor os, der er mærkelige og ikke omvendt,« konstaterer Nanna Roos.

»Insekter kommer nok ikke til at fylde halvdelen af vores mad, men måske 5, 10 eller 15 pct. af et måltid.«.

lars.from@jp.dk

Vi mener, at insekter er et reelt alternativ til traditionel mad.

Jutta Kloppenborg Heick Skau, ph. d.-studerende, Københavns Universitet.

Fakta: Insekter og edderkopper

Babymad Cambodja: N Ris: 76 pct.

N Fisk: 12,4 pct.

N Edderkopper: 1,9 pct.

N Olie: 4,8 pct.

N Sukker: 4,8 pct.

Babymad Kenya: N Amaranth: 71 pct.

N Majs: 10 pct.

N Termitter: 10 pct.

N Sukker: 5 pct.

N Fisk: 3 pct.

N Olie: 0,6 pct.

Det **spiser** de: N Holland: Melbillelarver.

N Danmark: Myrer (Noma).

N Cambodja: Fårekylninger.

Kilde: Københavns Universitet.

- I Cambodja går stegte fårekylninger som snack. Udbuddet er stort, det samme er efterspørgslen. Fårekylningerne avles på særlige farme. Foto: Jutta Kloppenborg Heick Skau
- Var det noget med en edderkop til frokost? I Asien **spiser** man alle mulige og måske især umulige insekter, edderkopper og lignende. Foto: Jutta Kloppenborg Heick Skau
- Edderkopper var vigtige, da Jutta Kloppenborg Heick Skau lavede sin ph. d. Foto: Niels Hougaard

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

HVORFOR NU: Nu skal der nakkes dyr udenlands

14. januar 2012, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Kultur), Side 2 (Kultur), ANDERS DERLICH..., 614 ord, Id: e30d5289

DET? N Tv-programmet "Nak & æd" har taget Danmark med storm. N Kort inden nytår blev det af DR's seere kåret som årets program i 2011, og nu skal succesen følges op med jagtture i kolde egne som Grønland, Sverige og Finland.

Henter billede...

? Tillykke med prisen for DR's bedste program i 2011, Jørgen Skouboe. Kommer succesen bag på dig? »Ja. Jeg var godt klar over, at vi fik gode tilkendegivelser og havde gode seertal, men jeg var overrasket over, at dette skæve program havde så stor succes.«? Skævt program? »Jeg har altid gået efter at lave noget, som ikke er set før. Både i "Frilandshaven" og i "Nak & æd". Det skal være autentisk, og der må ikke snydes med noget som helst.«? Det gør I heller ikke. Det er jo mord på licensbetalt tv! »Vi er ærlige om, hvad vi gør. Folk vil gerne naturen, og de vil gerne være en del af oplevelsen. Den skaber vi med samvær, og kombinationen af den unge københavnere og den ældre jyde er to modsætninger, der giver et program, som er fedt at se.«? Hvad er det spændende i at se to dårligt klædte mænd løbe rundt i vildnisset og skyde efter sagesløse dyr? »Nikolaj Kirk og jeg spiller godt sammen. Samtidig er der noget på spil, for vi skal have det udvalgte dyr. Ellers skal vi æde et medbragt dyr.«? Jeg har set jer æde en ræv, og det ville jeg personligt nægte.

»Ja, det prøvede vi. Vi har også spist husmår, og det var lækkert.«? Handler det ikke bare om kokkekunst, hvor Nikolaj kan få alt til at smage godt? »Nej, for inden vi **spiser** retten som helhed, smager vi på selve **kødet** med fibre og konsistensen.«? Hvad har egentlig udviklet sig, siden Søren Ryge kappede hovedet af en høne? Det skabte jo seerstorm.

»Jeg var også lidt bange for, hvad Danmark ville sige.

Men vi har ikke haft klager.

Jeg tror, at det er, fordi vi forklarer, hvad vi rent faktisk skal gøre. Desuden er tiden modnet til, at vi kan vise det.«? Men Jørgen Skouboe, det er jo vanvittigt. Dyrene damper jo stadig, når du flår dem.

»Det er åbenbart tilladt i Norden. Vi var i Seoul i Sydkorea, hvor vi viste programmet for 40 lande. Lande uden for Norden var ikke vilde med konceptet, fordi de syntes, at jeg som jæger nød det lidt for meget. Men det er jo spændende at se, om en jagt lykkes.«? Nu vil I så rejse ud af landet. Har Danmark ikke flere truede dyr, som I kan skyde og fortæle? »Det er fedest, når vi kan skyde noget med riffel, for så har dyret fire ben og en pels.«? Hvilke dyr kan det være? »Vi vil finde nogle dyr, som engang levede i Danmark.

Det er blandt andet urfuglen, rypen og bæveren.

Men vi valgte også Grønland, så vi kan komme ud på hundeslæde.«? Slæber du så døde ræve og måger med derop? »Nej. Vi skal se på landets madkultur, hvor vi bevæger os lidt ud i ekstremer. Så skal vi dykke ned i noget i Grønland, som de synes er lækkert, men som andre ikke synes er lækkert. Programmerne skal sendes i både Norge, Finland, Grønland og Danmark.«? **Spiser** I så sæløjne i Grønland? »Det kan sagtens være. Jeg har ikke snakket med Nikolaj om det, men vi skal finde en leg, hvor der skal **spises** noget utraditionelt, hvis vores mål ikke indfries. Men der skal være en mening med det, så vi ikke bare skal spise noget ulækkert.«? Hvad kunne sådan en ret være? »I Grønland pakker man fugle ind i sælskind og snører det til. Så lader man det ligge og gære ude i naturen i måneder, hvorefter man pakker det op og **spiser** det.

Det kunne jeg bare ikke tænke mig at æde, men sådan en ret kunne være interessant, fordi grønlænderne selv **spiser** det med stor vellyst.

anders.derlich@jp.dk

- Nikolaj Kirk og Jørgen Skouboe **spiser** en krage efter en mislykket jagt på dådyr. Konceptet i den nye sæson, der bliver sendt i efteråret, vil være det samme. Jagtmarken er blot hele Norden. Jægeren Jørgen Skouboe glæder sig. Foto: Anders Roholt/ DR

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Nye kostråd med færre ben i

18. februar 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Puls), Side 5, METTE VOLANDER..., 390 ord, Id: e31b103c

Danskerne **spiser** heller ikke efter kostrådene, som nu er sendt til revision. Det skal være nemmere at spise sundt, og de løftede pegefingre skal afløses af budskaber om at huske at nyde maden og dyrke samværet omkring måltiderne.

Henter billede...

I år får danskerne nye kostråd. Siden 2005 - da seks om dagen og de andre budskaber blev født - er der kommet masser af ny viden om mad og ernæring, og samtidig er det kun et fåtal af danskerne, der har fulgt rådene. Der skal tænkes nyt.

»Det er ikke sikkert, at de nye kostråd bliver meget anderledes end de nuværende, men kommunikationen skal gøres mere enkel, og budskaberne foldes mere ud, så de forholder sig mere til, hvordan danskerne konkret lever deres liv.

Det skal være nemmere for den enkelte at spise sundere,« siger kontorchef Else Molander fra Fødevarestyrelsen.

Kostrådene er tænkt som et øjebliksbillede af, hvordan folk faktisk **spiser** i forhold til, hvordan de konkret rent videnskabeligt burde spise ifølge det, vi ved om sund kost.

Partnerskab For at sikre mere effektiv kommunikation af budskaberne har Fødevarestyrelsen etableret et måltidspartnerskab. Her vil myndigheder, interesseorganisationer, patientforeninger og fødevarevirksomheder groft sagt forsøge at sige de samme ting om sund kost og gode madvaner på hver deres måde.

»Vi skal kommunikere bredere om alle komponenterne i et sundt måltid. Og faktisk skal folk overhovedet ikke opdage, at vi har et måltidspartnerskab.

Vi skal ikke diktere danskerne, hvad der er god smag - men vi skal arbejde sammen på at gøre det lettere at træffe sunde valg. F. eks. ved, at butikkerne præsenterer **kød** og grøntsager sammen og lægger en opskrift på en sund, nem ret ved - og gør de usunde ting mindre tilgængelige,« siger Else Molander.

Bedre kommunikation

Måden at kommunikere de nye kostråd på skal også nytænkes. En af de nye måder kan meget vel blive inspireret af det franske sundheds-og landbrugsministeriums fælles kostrådshjemmeside.

Her er bl. a. en guide til, hvordan 25 forskellige mennesketyper kan spise sundere uden at gå på kompromis med deres livsstil eller præferencer. Rådene er bl. a. stilet til den travle

studerende, huskokken, allergikeren, den, som **spiser** meget ude, elitesportsudøveren, madelskieren og den, der anser mad for ren overlevelse - hvilket hver tredje voksne dansker ifølge de danske måltidsundersøgelser faktisk gør.

»Vi er ret begejstrede for den måde at kommunikere kostråd på på en bred, men alligevel målrettet måde. Nu samler vi alle gode ideer til, hvordan vi kan kommunikere mere klart og enkelt - og det kan meget vel være, at vi gør noget lignende herhjemme,« siger Else Molander.

METTE.VOLANDER@JP.DK|

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Det fredelige Phuket

17. december 2011, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 15, MOGENS HANSEN | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 1242 ord, Id: e30457b6

Patongs barer, hvor ølvommede, hvide mænd hygger sig med knapt voksne, thailandske skønheder, er det billede af ferieøen Phuket, som mange ser. Men sanserne får anderledes stimuli i Kamala kun otte kilometer nordpå. E.

Henter billede...

Mens vi **spiser** frokost ved stranden i Kamala, er vi "naboer" til fire russere i 20-25 års alderen, to kvinder og to mænd, som udelukkende sidder der for at benytte restaurantens gratis hotspot. De har travlt på hver deres computer og smartphone, taler knapt nok med hinanden, men kommunikerer ivrigt med "vennerne" - den ene af kvinderne så højt, at hun formentlig kan høres i Rusland - også hvis smartphonen var slukket.

Vejret ændrer sig pludseligt fra letskyet sommervarme til kraftige vindstød, mørke skyer og en tropisk regnbyge. De lokale ser det komme og redder deres ting i ly, mens turisterne

på stranden overraskes og bliver dyngvåde. Temperaturen falder adskillige grader, men efter 10 minutter er det overstået, og den behagelige sommervarme genindfinder sig.

De to episoder var det mest dramatiske, vi oplevede den dag i Kamala, en lille by på Phukets vestkyst, som masseturismen har fundet vej til, men ikke spoleret. Og det er vort egentlige budskab i denne artikel: Der er en verden uden for Patong, hvis man rejser til Phuket, og det gør i titusindvis af danskere hen over vinteren.

Ned i gear

Patong er Phukets næststørste by med ca. 40.000 indbyggere og det absolutte centrum for turismen.

Den er præget af anmassende gadehandel med tingel-tangel, mega-shopping, larmende musik, barer og åbenlys prostitution, men selvfølgelig har den også en god strand, ordentlige hoteller og udmærkede restauranter, nogle faktisk fremragende.

Kamala er afgørende anderledes, selv om der kun er ca. otte kilometer mellem de to badebyer.

De er forbundet med en kuperet kystvej med flotte udsigter. Man kommer fra den ene by til den anden med tuk-tuk (primitiv taxa) eller almindelig taxa. Prisen er fast: 400 bath (ca. 70 kr.).

I Kamala går ikke bare taxaen, men hele livet, ned i et lavere gear. Ingen råben og skrigen, ikke det evindelige ritual: »Where are you from? Go'daw, go'daw. Billigere end Bilka!« Ingen, der rykker dig i armen, for at du skal købe endnu en ubrugelig ting, ingen piger, der udfordrende trænger sig ind på enlige mænd.

Kamala har tre hovedstrøg, der løber mere eller mindre parallelt langs kysten. Længst inde i landet den befærdede hovedvej fra Patong, som fortsætter nordpå. Langs den ligger en række udmærkede butikker, hvor lokale kunder er i overtal. Der er små supermarkeder, grønthandlere, ejendomsmægler, grovvarerlager, autoværksted m. v. dør ved dør. Her får man de mest originale indkøbsoplevelser.

Tættere på kysten en gade, der har alt til turisten: souvenirs, badedyr, frisører, skræddere, massage, restauranter. Og ved vandet ligger byens nutidige hovedstrøg: en smal gangsti - nok et par kilometer lang - der desværre også benyttes en del af knallerter. På begge sider af stien er der spisesteder og strandbarer, massage, souvenirs, udflugtssælgere. Byens store og mellemstore hoteller har adgang til strandområdet, og der er liggestole og parasoller overalt i det fintkornede, gule sand. Men trods turismens indtog ligger en stor skole med livlige børn i skoleuniform stadig ud til strandens sydlige ende. Skolens store grund ville være en formue værd for et hotelresort.

Børnehotel og voksenhotel

Spies har haft succes med at placere to hoteller i Kamala - så meget, at selskabet sidste vinter havde flere gæster i Kamala end i Patong. Hovedårsagen er formentlig ikke den rolige by, men hotelkoncepterne, som egentlig stritter mod hinanden, men som alligevel trives i et tæt naboskab, hvor man kan bevæge sig mellem hotellerne uden at gå ud. Først kom Sunwing-hotellet, som er rettet mod familier med børn, og sidste år åbnede man Sunprime, hvor børn under 16 år ikke kan bo. Det sidste appellerer altså til par, som vil være fri for de gener, som andre menneskers børn en gang imellem kan forårsage.

Både Spies-ansatte og rejsejournalister, som har boet på hotellerne, har tænkt, at det tætte naboskab ville føre til børnelarm og uønsket "indtrængen" på voksenhotellet, men det ses ikke at være tilfældet. Derimod kan kombinationen udnyttes. En Spies-medarbejder siger: »Forældre og børn kan bo på Sunwing, mens bedsteforældrene kan have fred på Sunprime.« En anden Spies-medarbejder korrigerer med et glimt i øjet: »Nej, den rigtige kombination er børn og bedsteforældre på Sunwing, så forældrene kan få fred i et par uger på Sunprime.« Sidste vinter boede 1.500 danskere på de to hoteller.

Buddhister og muslimer

Kamalas indbyggere er for manges vedkommende muslimer, men det bemærkes mest, fordi kvinderne er tildækkede. Buddhister og muslimer lever i fredelig sameksistens i fem af de otte thailandske provinser, hvor der er muslimsk dominans.

I de tre sydligste provinser mod det muslimske Malaysia er der derimod voldelige konfrontationer og en form for muslimsk oprør.

Det har siden 2004 kostet flere end 3.000 døde.

Et hotel og et marked

En endnu mere fredelig feriemulighed i det sydlige Thailand end Kamala er kommet til i denne vinter, da Spies åbnede hotel Ranyatavi ved Pilai Beach i Phang Nga-provinsen nord for Phuket.

Køreturen hertil fra lufthavnen på Phuket er kortere end til hotellerne på selve øen.

Ranyatavi er forholdsvis lille med 53 værelser, hvoraf nogle er "villaer" i et parkanlæg. Her kan man holde ferie, hvis det skal handle om afslapning ved pool og på strand. Stranden har fint sand, og den bliver næppe overfyldt, selv når sæsonen er på sit højeste.

Langs vejen forbi hotellet ligger et par barer og spisesteder, men ellers er den eneste lokale "attraktion" et marked på marken over for hotellet to gange om ugen. Her er det ikke souvenirs, der er slagnummeret, men et overdådigt udvalg af de fødevarer og brugsgenstande, som lokalbefolkningen har brug for. N.

mogens.hansen@jp.dk

Fakta: RÅD TIL REJSEN

Hoteller: Priseksempler på de hoteller, der er nævnt i artiklen: Sunprime Kamala Beach Resort: dobbeltværelse, to uger fra den 1. april 2012: fra 11.999 kr. pr. person.

Sunwing Resort Kamala Beach: etværelses Family Suite, to uger fra den 2.

marts 2012: fra 36.956 kr. for to voksne og to børn.

Ranyatavi Resort Phang Nga: dobbeltværelse, to uger fra den 2. marts 2012: fra 10.199 kr. (villa fra 13.999 kr.) pr.

person.

Mad: Man **spiser** godt og billigt i Thailand.

Det krydrede thaikøkken er naturligt nok mest udbredt, men mange restauranter - især de dyrere - serverer også f. eks. fransk eller italiensk mad.

Spændet går fra en frokostret til under 20 kr. med ris, **kød**, grøntsager og en vand/sodavand/øl til overdådige flerretters middage med gode vine på restauranter som Blue Elephant i Phuket by, The Ninth Floor i Patong og Mom Tri's Boathouse i Kata. Her bliver regningen nemt 600-800 kr. pr. kuvert, hvis der skal vin til.

Mange restauranter holder madkurser (kaldet kokkeskoler) for turister. Charterselskaberne har dem på udflugtsprogrammet.

Fred og ro: Phuket er generelt et fredeligt sted at feriere med Patong som undtagelsen. Denne artikel har fokus på Kamala, men længere mod syd ligger Karon og Kata, hvor stressniveauet også er lavere end i Patong. Begge har lækre strande, mange muligheder for billige indkøb og et væld af spisesteder.

REJSEN DERTIL

Pakkerejse: De fleste køber en 14 dages charterrejse til det sydlige Thailand hos et af de store selskaber Spies, Star Tour, Apollo, Bravo Tours og Falk Lauritsen, som flyver fra København, Billund og Aalborg til lufthavnene på Phuket og i Krabi på fastlandet. Ud over Spies tilbyder bl. a.

Star Tour og FDM travel rejser til Kamala.

Fly: SAS og Thai Airways flyver fra København til Bangkok, hvorfra man rejser videre med indenrigsfly til Phuket eller Krabi. Thai Airways har direkte fly fra København til Phuket.

Morgenavisen Jyllands-Posten var inviteret af Spies.

- En ganske almindelig dag i november: En strandhandlende byder sig til, og longtail-båden gøres klar (billedet øverst), mens turisterne nyder livet på Kamala Beach og dens restauranter. Fotos: Mogens Hansen
- Massage tilbydes overalt i Thailands turistområder, her i Kamala. Det generelle prisniveau for en times behandling er 300 bath (ca. 54 kr.)
- Et simpelt, men smagfuldt frokostmåltid til ca. 40 kr. Chang, der betyder elefant, er sammen med Singha de mest udbredte ølmærker. Thaierne **spiser** med gaffel og ske. Gaflen fører maden op på skeen, som man derefter bruger til at få maden i munden.
- Sunprime-hotellet i Kamala har flere pool-områder, her et med bar.
- Markedet torsdag og søndag er genbo til hotel Ranyatavi på kysten nord for Phuket, hvor mange danskere vil holde ferie i vinter.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Langt ude på landet

6. maj 2012, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Indblik), Side 12 (Indblik), MORTEN ELSTRUP LIV HØJBYE JEPPESEN..., 1519 ord, Id: e33941cb

Hjemme bedst: Claus Thomsen har aldrig været ude at rejse, aldrig stiftet familie, og han bor med sin 86-årige mor, Kathrine, på familiens husmandssted i Sønderjylland. Nu oplever han, at familiens simple liv er blevet et tilløbsstykke. Måske fordi Claus Thomsen gør alting på den gammeldags facon. >>.

Henter billede...

Smalle veje snor sig gennem det sønderjyske landskab ud mod Haderslevs fjordmunding.

På en bakketop med kig ud over grønne, spirende marker og blått hav ligger Claus Thomsens husmandssted.

I forhaven spirer spæde jordbærplanter, hindbærbuske, og små, tynde rabarberbuske strækker sig i sirlige rækker ind imod de gule husmure.

I stuehusets køkken sidder den 59-årige Claus Thomsen med sin mor Kathrine på 86 og **spiser** middagsmad. Mor og søn bor sammen på gården. De driver et lille landbrug med malkekvæg, kartoffelavl og sælger årstidens frugt og grønt.

Men Claus er ikke som de fleste andre landmænd.

Han har aldrig haft en kæreste, har aldrig været ude at rejse, og han har altid boet hjemme hos sine forældre.

»Hvor skulle jeg tage hen? Hvis man er glad for naturen, så bliver det ikke bedre end her. Jeg kunne aldrig forestille mig at flytte ind til København eller noget i den stil,« siger Claus Thomsen, mens Kathrine giver ham ret.

Claus er godt klar over, at de har valgt at leve et anderledes liv end de fleste. På det seneste har aviser og radioprogrammer været forbi gården for at få en snak og en kop kaffe.

Og turisterne, dem inde fra byerne, kommer også forbi, hvis de holder ferie i nærheden.

»Folk er blevet helt vilde med at komme herud for at se, hvad jeg går og laver. Og det er jo nok, fordi jeg gør tingene på en gammeldags måde, men de kan bare tage en kaffekop med og komme herud på gården. De skal bare ikke lave ballade,« siger Claus Thomsen.

Købte gården af faderen

Faderen, Anton, døde for otte år siden, og Claus' to søstre er for længst flyttet hjemmefra og blevet gift.

Men Claus har aldrig forladt gården ti kilometer uden for Haderslev, som forældrene købte i 1947. Allerede som helt lille blev Claus sendt i marken for at hjælpe sin far.

Da han gik ud af skolen i 9. klasse, fik han job på en lokal fabrik.

Efter fyraften begyndte endnu en arbejdsdag for Claus hjemme på gården sammen med mor og far.

»Skal vi gå udenfor og kigge på det,« spørger Claus, mens han rejser sig fra bordet i køkkenet og går ud for at tage sine gummistøvler på.

Han går op på toppen af marken ved siden af huset. Marken er nypløjet, men de grønne spirer kan allerede anes i den mørkebrune jord. Den strækker sig ned mod havet, som duver let fra fjordbred til fjordbred.

I klart vejr kan man se helt op til Lillebæltsbroen og til Assens på Fyn.

»Her er dejligt at sidde med en kop kaffe, når man trænger til at slappe lidt af,« siger Claus. Gården købte han af sin far, da faderen selv var for syg til at passe den. Claus betalte 700.000 kr. Rede penge, som han selv havde sparet op.

»Da jeg fik tilbuddet om at købe gården, kunne jeg ikke sige nej,« fortæller Claus, mens han åbner døren ind til stalden, hvor køerne står og tripper for at komme ud på græs.

Køerne malkes med håndkraft

På gården klarer de sig fint uden store malkemaskiner og andet moderne udstyr.

To gange om dagen malker han køerne, og hveranden dag kommer mælkebilen forbi.

Sådan har det været i mange år. Claus malker på den gammeldags måde, og det er der ingen grund til at ændre på.

»Min far foretrak også at arbejde med heste i marken, men jeg har nu købt en traktor.

« Så simpelt som muligt. Det er også en af årsagerne til, at hverken Kathrine eller Claus bevæger sig længere væk end til Haderslev.

»Der er mange mennesker, der har så travlt med at komme ud at rejse, at de ikke når at komme hjem fra den ene ferie, før de har bestilt den næste. Den slags gider jeg ikke.

Skulle jeg så ligge dernede på en strand og glo ud i luften? Nej, det får du mig ikke til.« Hans verden rækker ikke ud over de sønderjyske vidder. En enkelt gang har han været ved Limfjorden, og han har også besøgt Fyn, men længere væk har han ikke været.

Faktisk ejer han ikke engang et pas.

Og barndomsværelset, ved siden af køkkenet, er med årene blevet et voksenalværelse, hvor Claus sover hver eneste nat. På hylden over sengen ligger flinteøkser og jættesten, samlet i den oppløjede muld gennem årtier.

Selvforsynende - stort set

Vækkeuret ringer kl. 6.00 hver morgen, og så begynder arbejdsdagen. Claus tænder for radioavisen, står op, tager sit tøj på og går ud til dyrene ude i stalden.

»Dyrene kommer i første række. Det er først, når de har fået mad og er blevet malket, at jeg får morgenkaffe og min morgenmad,« siger Claus og peger på cornflakesene på køkkenbordet. Dem **spiser** han hver morgen, med frisk komælk og sukker. Men ellers foretrækker både han og Katrine at være selvforsynende med madvarer. Hønsene giver æg, køerne giver mælk, og så dyrker han både kartofler og andre grøntsager på de otte hektar land, som hører til gården.

Da faderen levede, spiste de også selv køerne.

Men det kan ikke betale sig, når de bare er to. **Kødet** bliver for gammelt. Mor og søn skiftes til at lave mad, og livretten er frikadeller eller æggecake.

»Men herude på landet, så **spiser** vi bare, hvad der kommer på bordet, så det er næsten ligegyldigt, hvad det er,« siger Katrine.

»Så længe det ikke er blodpølse,« skynder Claus sig at tilføje.

Sønnike mangler en kæreste

Kathrine er blevet 86 år, og det er ikke meget, hun kan hjælpe til på gården længere.

Hun fejer ude i stalden, men både hendes fysik og hukommelse svigter. For et par uger siden faldt hun ude i gården brækkede næsen.

Claus er så småt ved at indstille sig på, at hans mor ikke lever evigt, men når han er i marken eller i stalden, bruger han meget tid på at tænke på, hvad hans mor laver inde i huset.

Det er blevet tid til eftermiddagskaffe, og de sidder i køkkenet og kigger ud over markerne.

Der kommer til at mangle noget, og det bliver jo nok lidt ensomt, når mor ikke er her længere,« siger Claus. »Det kunne være rart med lidt selskab også efter den tid.« Kathrine smiler. Hun vil gerne have, at Claus finder sig en kæreste.

»Ja, så skulle du lige finde en anden, der også har det ensomt. Så kunne I slå jer sammen.

Der er da nogle, der går rundt derude.« For nylig var der en dame på 55 år, som søgte en landmand gennem en kontaktannonce.

Claus tog mod til sig og kontaktede hende, men det blev aldrig til noget.

»Det skal jo gerne være en, der kan hjælpe lidt til på gården,« siger han og tager en slurk af sin kaffe.

Claus lider af epilepsi

Størstedelen af de vågne timer er altid blevet brugt på at passe gården, og det er en af årsagerne til, at han aldrig er blevet gift eller har fået børn. Men der er også en anden forklaring på det. En lammende epilepsi sendte flere gange dagligt Claus i gulvet.

»Det har været helt forfærdeligt, og det har også været af respekt for andre folk, at jeg ikke har ledt efter nogen, når jeg har været så syg.« Epilepsien var flere gange skyld i, at Claus drættede om ude i stalden. Så har han ligget bevidstløs ude i stalden, hvor de store, prustende dyr står tæt.

»Det er mærkeligt, at de aldrig nogensinde har trådt oven på mig. De må passe på mig på en eller anden måde,« siger han og smiler.

I dag fylder sygdommen ikke så meget, som den har gjort. For syv år tilbage fik han nemlig ny medicin, og det har holdt anfaldene væk. Derfor er der heller ikke noget i vejen for, at han finder sig en kæreste. Men ikke for enhver pris.

»De fleste vil helst ud at rejse og gå i byen og i biografen om aftenen. Det gider jeg ikke.

Og når du har dyr, så skal de jo passes.

Det er det første. Du kan ikke lige tage tre ugers ferie og bede dyrene om at passe sig selv. Og en afløser koster 1.600 kr. per døgn.

Det er for dyrt.« Men der kommer også en dag, hvor han ikke længere har kræfter til at passe gården, køerne og køkkenhaven. Og hvad skal der så ske? »Det er ikke godt at vide,

hvad der skal blive af gården. Jeg vil jo gerne have, at den bliver, som den er, i stedet for, at der kommer en godsejer og køber den for at jævne den med jorden,« siger han.

Kig inden for hos Claus og Kathrine på gården i Tamdrup.

morten.elstrup@jp.dk ,liv.hojbye@jp.dk

Du kan ikke lige tage tre ugers ferie og bede dyrene om at passe sig selv. Og en afløser koster 1.600 kr. per døgn.

Det er for dyrt.

Claus Thomsen, gammeldags landmand.

Fakta: BLÅ BOG

Familien Thomsen

Claus Refsing Thomsen Født: Den 12. juni 1952.

På gården i Tamdrup.

Kathrine Thomsen Født: Den 16. september 1925. I Hellehøj fire kilometer fra gården i Tamdrup.

- Her på gården i Tamdrup er Claus Thomsen vokset op med sin mor, Kathrine, og sin far Anton. Han arbejder fra tidlig morgen til sen aften året rundt. De seneste tre år har han været den første til at grave nye kartofler op af jorden. I år kom en anden ham dog i forkøbet. Foto: Liv Højbye Jeppesen
- Claus' mor, Kathrine, har ikke længere kræfter til at begive sig op i soveværelset på 1. sal. Derfor sover hun på den grønne sofa sammen med kattene.
- Claus undrer sig over, at folk pludselig er blevet interesseret i hans liv på gården.
- Hver morgen kl. 6 står Claus op for at malke køerne og give dem mad. Først når køerne har ædt, **spiser** han selv morgenmad.
- Mor og søn bor sammen på gården. Claus har aldrig forladt gården ti kilometer uden for Haderslev, som forældrene købte i 1947.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivelsesstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Ukrudt i på tallerknen

30. september 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Viva), Side 22, UDDRAG FRA BOGEN: UKRUDT - EN KOGEBOG MED NORDISKE URTER..., 1436 ord, Id: e36db8f3

Hvis du gerne vil tilføje din mad det lille ekstra, som noget grønt friskpluk fra haven kan give - ja, så er du ilde stedt, hvis du ikke har nogen have eller ikke dyrker krydderurter. Det kan du imidlertid sagtens komme ud over, hvis du inddrager alt det grønne, du normalt tænker på som ukrudt, og som en tur i det fri bugner med. Se her, hvad du kan spice maden op med fra naturen lige netop nu.

[Henter billede...](#)

OM UKRUDTSBOGEN

"Ukrudt - en kogebog med nordiske urter" af Rasmus Leck Fischer og Katja Dahlberg, udgivet på People's Press.

GRØNNE ENEBÆR

Juniperus communis Det siges, at grønlænderne altid har foretrukket tømmer af ene til deres kajaker på grund af dets hårdførhed, og enen kan da også holde til lidt af hvert. I Norge findes et enebærtræ, der er over 1000 år gammelt, og træet har fået lov at stå, fordi man i Norden siden oldtiden har holdt enen i hævd som et helligt træ, man ikke måtte fælde.

De gamle ægyptere anså også enen for hellig og brugte en blanding af enebær, myrrha og kalmus som røgelse i templerne, mens nordboerne mente, at røgen fra enebærgrene kunne fordrive pest og spedalskhed. I Tyskland sad abbedissen og lægen Hildegard von Bingen og skrev om enebærbade mod infektioner og åndedrætsbesvær, mens almu-

uden for klostrets tykke mure i al hemmelighed solgte enebær som elskovsfremmende middel på torve og i gyder. Senere undersøgelser har vist, at enebærrene, udover at være vanddrivende og blodtrykssænkende, også er smertestillende, og netop fordi især de friske bær er vanddrivende, bør de bruges med måde, og hvis du er gravid, så undgå dem helt. For alle andre er enebær et glimrende krydderi til et utal af madretter. De grønne bær har en parfumeret gransmag, og de friske bær er mildere end de tørrede. Det kan være lidt bøvlet at plukke enebær på grund af nålene på træet.

Det nemmeste er at holde en paraply på hovedet under busken, og så slå bærrene af med en stok.

Ene er et nåletræ eller en busk med korte, grønne nåle med en hvid stribe på undersiden. Den er udbredt over hele den nordlige halvkugle, endda på Arktis, og menes at være en af de første vækster, der skød op efter tundratiden. I Danmark vokser enen især på sandede og øde bakkedrag.

Enebærrene er to år om at modne, så de grønne bær er fra i år, mens de blå er de frugter, som blev dannet sidste år.

HJULKRONE

Borago officinalis Selv om hjulkrone er i familie med forglemmigej, så lavede de gamle grækere en drik af hjulkroneblomst og vin, som ikke bare fordrev melankoli, men gav absolut forglemmelse. Keltiske krigere brugte derimod hjulkronedrik til at indgyde sig selv mod, og moderne forskning har da også vist, at hjulkrone stimulerer produktionen af adrenalin. Hjulkrone indeholder desuden den vigtige GLA-fedtsyre, der menes at forebygge hjertekarsygdomme, holde sklerose i ave og huden smuk. Men **spis** endelig ikke bladene, der mistænkes for at kunne være kræftfremkaldende. Til gengæld kan du roligt spise blomster og frø.

Hjulkrone kaldes også for agurkurt, fordi den dufter mildt af agurk. Den har dog også en lidt sød smag i retning af artiskok. I Spanien er det helt almindeligt at spise stænglerne kogt, men ellers anvender man typisk blomsten i salater eller som pynt på desserter.

Blomsten kan også fryses ind i isterninger og puttes i drinks.

Hjulkrone er en et-årig selvsående plante med stjerneformede himmelblå eller hvide blomster. Den trives bedst i fugtig og fed jord og bliver omkring en halv meter høj.

BRÆNDENÆLDE

Urtica dioica ssp Brændenælde har traditionelt været en vigtig nytteplante.

Navnet nælde kommer af det oldnordiske netla, der betyder spinde, væve eller sy, og i Danmark havde vi tidligere nældegårde, hvor man lod planterne stå, til stænglerne var så seje, at man kunne bruge dem til linned eller sejl garn. Det ældste stykke vævede stof, der er fundet i en grav på Fyn, menes at være vævet af nældens stængler, og så sent som under 2. verdenskrig forsøgte man at fremstille cykeldæk af brændenælder.

Men ikke kun tekstilmagere og cykelhandlere så de praktiske anvendelsesmuligheder for brændenælden.

Allerede de romerske soldater havde duske af brændenælder med på togt og brugte dem til at hele sår.

Den romerske militærlæge, Dioskorides (40-90 e. Kr.), anbefalede desuden soldaterne at bruge brændenælder mod kronisk hoste, eksem og gigt.

Det videreførte middelalderens munke, der gjorde brændenælden til en naturlig del af de danske klosterhaver, og blandt bønderne bredte sig troen på, at brændenældesuppe om foråret ville sikre et godt helbred resten af året. Store dynger af brændenælder blev lagt til tørre på hølofterne og blandet i foderet hos skrantende og drægtige dyr. Desuden sagde man, at hønsene lagde bedre æg, og køerne gav mere mælk, når de fik brændenælder. Derfor sælges brændenælde også til ammende kvinder.

I dag viser forskning, at brændenælder har en gavnlig virkning på godartet forstørret prostata. Så nu er der håb for den hær af midaldrende mænd, som nogle så lakonisk kalder "natpissernes brigade". Brændenælde har en mineralsk spinatsmag og er glimrende til mad. Alligevel kommer de færreste uskadte fra et møde med en brændenælde, fordi bladene er forsynet med hule brændhår, som man fejlagtigt tidligere troede var fyldt med myresyre, men har vist sig i stedet at være en cocktail af blandt andet histamin og serotonin, dog i mængder, der gør, at vi næppe ser brændenælder udkonkurrere lykkepiller og ecstasy i nogen nær fremtid. Hvis du brænder dig på en brændenælde, så husk, at planten indeholder sin egen modgift. Smør saften fra brændenældens stængel på huden dér, hvor du er blevet brændt.

Brændenælde er en ukuelig og sejlivet staude; det vil sige en flerårig plante, der vokser overalt på næringsrig jord. Den kan kendes på sine store mørkegrønne, savtakkede blade og robuste stængler.

Fakta: KYLLING MED ENEBÆR

Gnid kyllingen med salt indvendigt og brun den så i vindruekerneolie på alle sider i gryden. Når kyllingen bruner på den sidste af sine sider, tilsættes smør og enebærgrenene, som pakkes rundt om dyret nede i gryden.

Krydr kyllingen med salt på skindet, tilsæt hvidvin og sæt låg på gryden. Sæt gryden i ovnen ved 150 grader i cirka en time, og lad herefter kyllingen trække i gryden i yderligere 30 minutter på køkkenbordet. Tag kyllingen op og børst den fri for enebærnåle. Partér kyllingen og sigt saucen fra bunden af gryden over **kødet**. Server retten med en god gang kartofler.

4 personer Til denne opskrift er det godt at have en stor støbejernsgryde med låg.

1 økologisk kylling på cirka 1,4 kg 1/ 4 flaske hvidvin 100 g smør Salt 8 enebærgrene med bær på lidt vindrukerneolie til stegning.

JOMFRU HUMMERE I BRÆNDENÆLDESUPPE

Skær gulerødder, løg, bladselleri, knoldselleri og porrer i tynde strimler og vask dem fri for sand og jord.

Kog vandet op og tilsæt så de snittede grøntsager, bacon, timian, salt og hvidløg. Lad suppen simre i 30 minutter, tag den af blusset og lad den trække i yderligere 30 minutter. Sigt så suppen igennem et klæde over i en ny gryde. Tilsæt brændenælderne og smag suppen til med saft af tre citroner og eventuelt mere salt. Bring suppen i kog og lad den simre. Tilsæt så jomfruhummerne og lad dem trække færdigt i omtrent fire minutter. Servér straks suppen med et godt hjemmebagt brød og lidt citron til de kogte jomfruhummere. 4 personer Jomfruhummere er bløde i **kødet** og lidt sødere i smagen end almindelig hummer. De er bedst friske, da de har tendens til at blive grynede, hvis de har været frosset ned. Jomfruhummere er lette at tilberede.

De skal ikke koges, men bare simre kort, så **kødet** slipper skallen. 8 store flotte jomfruhummere Suppen 4 l vand 3 gulerødder 1 bladselleri 2 fed hvidløg 1 lille knoldselleri 1 kvist timian 5 løg 4 porrer 200 g røget bacon 3 citroner 2 spsk salt 50 topskud fra brændenælder.

TIP

I denne ret er fjordrejer et glimrende alternativ til jomfruhummere.

ARME RIDDERE MED HJULKRONE

Hæld tre deciliter ymer op i et kaffefilter med en skål under og sæt det på køl, til det skal bruges. Pisk fløde, æg, sukker og skovmærkesnaps sammen i en skål. Skær skorpen af brødet og skær så fire bjælker på cirka fire gange fire gange ti cm. Lad brødbjælkerne trække i flødeblandingen på køl i to timer. I mellemtiden tilberedes blåbærsaucen ved at koge rørsukker og blåbær op, mens der røres en gang imellem.

Gem lidt friske blåbær til pynt. Lun lidt lynghonning i en kasserolle. Når honningen er smeltet og har stuetemperatur, blandes den med drænet ymer og sættes så på køl igen.

Varm olien op til 150 grader, fisk brødstykkerne forsigtigt op af flødeblandingen og vend dem i lidt mel, før de friteres gyldne i olien. Drys de færdige arme riddere med flormelis, pynt med hjulkroneblomster og servér dem med varm blåbærsauce og drænet ymer.

4 personer 1 stort lyst brød 5 dl fløde 100 g sukker 2 æg 2 spsk skovmærkesnaps (kan udelades) 200 g mel 7 dl vindruekerneolie 200 g friske blåbær 50 g rørsukker 3 dl ymer 1 spsk lynghonning hjulkroneblomster Flormelis til at drysse over retten.

- Enebær. Nu med snegl (som jo også kan **spises**).
- Hjulkrone i blomst
- Jomfruhummere i brændenældesuppe
- Arme riddere med varm blåbærsauce, drænet ymer og hjulkroneblomster
- Brændenælde

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Jeg kan godt lide at banke i noget dej

12. maj 2012, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Sundhed & Velvære), Side 2, IDA RUD | Mad & Venner..., 359 ord, Id: e33bebd6

Den tidligere vært på Aftenshowet er svært glad for gode bøffer, så mon ikke konen smider noget **kød** i nakken på ham, når bølgerne går

Henter billede...

højt hjemme i privaten? Ellers er han en madglad gæst, der gerne tager godt for sig.

Hvad er din livret? Jeg er til store bøffer. Alle de her steak-restauranter, der popper op, har fuldstændig fanget min stil. Jeg sender dem alle en stor tak. Hvis der så spædes til med lidt kartoffelmos "on the side", så er jeg godt kørende.

Hvad har du altid i køleskabet? Belgiske øl. Jeg får en pose leveret hver måned, så de har deres egen hylde -der er hyppig udskiftning.

Hvad **spiser** du aldrig? Jeg er den eneste i familien, der springer over, når julen kommer, og de andre skal have risengrød. Det er ikke lige mig, men jeg er vild med risalamande.

Hvad er din bedste madvane? Jeg **spiser** næsten alt, og når folk inviterer, er de altid glade for mig, for jeg tager både to og tre gange, og så er deres mad jo en succes.

Hvad er dit mest brugte køkkenredskab? Da jeg fyldte rundt, fik jeg et massivt rumskib af en grill i gave. Den bruger jeg konstant, både i sol, sne og regn.

Hvad er dit livs mest katastrofale oplevelse med mad? Jeg griller altid anden juleaften og har selvfølgelig også formået at brænde den af et år. Den var kulsort, men så sagde min far "vi tager bare lige skindet af, så er den fin". Jeg gav ham ret, selv om jeg godt vidste, at han løj lidt.

Er du et dessert-menneske? Jeps -men hvis jeg skal være ærlig, så er jeg mest til hindbærsmutter.

Har du en hemmelig madlast? Og hvad er den? Jeg er blevet vild med at bage og fyrer det ene brød efter det andet af sted. Jeg kan godt lide at banke i noget dej. Nybagt brød, det kan ingen slå.

Hvad **spiser** du, når du rigtig skal hygge dig? Så **spiser** vi sushi og tilsætter et par afsnit af tv-serien Mad Men.

Hvad spiste du til aftensmad i går? Spareribs og kartofler. Det var forrygende.

specialmagasiner@jp.dk

Fakta: MADS STEFFENSEN

Hver uge står Mads Steffensen i spidsen for et menageri af kendte paneldeltagere i DR's Mads & Monopolet. Denne sommer har programmet tilmed kastet en bog af sig: ' Mads & Monopolet: Parforholdet -hvor svært kan det være?'.

- Foto: Asger Mortensen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.